



JODO Shinto Muso Ryu

13^{ème} stage de printemps à Fribourg (CH)



Durant le week-end du 23 et 24 avril 2022, 22 jodokas de France, d'Allemagne et de Suisse se sont retrouvés pour le 13^{ème} stage de printemps de Fribourg.



De gauche à droite debout : Matthias, John, didier, Lucas, Manu, Jean-Jérôme, Philippe, Catherine, Cécile, Pierrick, Yvan, Marie-Pierre (avec Oliver qui se cache derrière elle !), Nathalie et René. A genoux, moi-même, Michel et Jean-Louis. Quelques personnes avaient du partir avant la fin du stage et manquent donc sur la photo (Séverin, Bénédicte, Ksenia et Céline).



Le week-end fut dédié à approfondir la notion de SHISEI. Cette notion a tout d'abord été travaillée au cours de Kihon sotai, sur lesquels nous avons passé pas mal de temps. les kihons sotai ont été pratiqués de manière relâchée, avec intensité, non pas musculaire, mais intensité dans la concentration, ce qui nous a permis de travailler également la notion de zanshin.



Ces notions ont ensuite été transférés dans les katas. Quelques katas de Omote, de Chudan ont été expliqués dans le détail et pratiqués intensivement. La même chose a été faite pour Ran-Ai.

Le samedi soir, pour ne pas changer les bonnes habitudes, après un magnifique apéro préparé par Chantal et Marie, nous avons dégusté la traditionnelle fondue moitié-moitié.



Le dimanche matin, les notions vues la veille ont été retravaillées.



Et pour finir, pendant la dernière heure les avancés ont servi de Uchidashi pour que les moins expérimentés puissent progresser.

Lucas, un élève de Jean-Jérôme a passé avec succès le 5^{ème} kyu.

Didier, l'un de mes élèves a lui réussi son 3^{ème} kyu et Catherine, de Gif-sur-Yvette a elle réussi son 2^{ème} kyu.

Ce fut un beau stage, après l'annulation pour cause de pandémie du stage en 2020 et 2021. C'était donc le retour aux affaires !

Merci à tous les participants

Yves