



神道夢想流

Shintô Musô Ryû Jodô  
Stage dirigé par  
Yves Galley  
Gomokuroku, Chuden IJF



### Stage du 01-04-2017 au 02-04-2017 @ Gif sur Yvette

La section de Jodo du Club HIKARI de Gif sur Yvette a eu le grand plaisir de recevoir Yves Galley pour la 1<sup>ère</sup> fois pour animer un stage de JODO le 1&2 Avril 2017.



Le stage a débuté Samedi matin avec une dizaine de participants (la plupart de Gif mais aussi Lionel et Corinne venus de Levallois ainsi qu'un nouveau venu de Ris Orangis).

Les kihons Tendoku et Sotai ont permis de travailler les fondamentaux : Yves s'est attaché à reprendre chacun d'entre nous pour épurer nos gestes et les rendre plus précis.

Ensuite les katas d'Omote ont été abordé selon les niveaux des pratiquants, avec de nombreuses explications, puis chacun a pu découvrir un nouveau Kata.



Dimanche après-midi, Lionel et Catherine ont pu travailler et progresser dans la série Chudan avec Yves tandis les autres travaillaient de leurs côtés.

Pour finir Yves Lionel et Catherine ont pris le Ken et chaque pratiquant passait à tour de rôle pour effectuer le kata de son choix et se faire apporter les corrections nécessaires.

Tout au long de ce stage, l'accent a été mis sur des notions essentielles :

- Avoir un bon Hanmi et une tenue correcte du JO (qui préserve le « triangle de protection »)
- Notion du KiKenTai
- « Prendre le centre » : Notion de cible réelle qui, pour des raisons de sécurité se trouve modifiée dans la pratique mais doit restée présente à l'esprit.
- Importance du travail de la main arrière



Des précisions importantes ont été faites concernant les positions Onte et Gyate des mains selon les situations.

Au final ce fut un stage très studieux mais néanmoins convivial. Tout le monde était très content et ... bien fatigué !

Un grand merci à Yves Galley pour ces 2 journées riches en précieux conseils.