

Interclubs à Réparsac, le lundi 1^{er} mai 2023.

Comme chaque 1^{er} mai à Réparsac, est organisée la journée des sports, l'occasion pour le club de proposer une démonstration de notre art martial. La météo annoncée était clémentine, notre professeur, Dominique, en a donc profité pour inviter le club de Limoges, dont le professeur, Guillaume, est venu accompagné de quelques élèves, Damien, Renan, Léo et Léon.

Après un échauffement complet, la thématique de la première partie du cours a porté sur les coups de pieds sautés, qui ont été réalisés dans plusieurs directions, l'occasion de travailler notre équilibre !



Debout : Antoine, Damien, Mallo, Renan, Adrien, Léo ; genou au sol : Léon, Guillaume, Dom.

La deuxième partie a été consacrée au travail par deux, avec des attaques et des défenses en mode « compétition ». Trois pratiquants étant inscrits à un open inter-disciplines à très brève échéance, en l'occurrence le samedi 06 mai 2023, ce fut l'occasion de s'entraîner avec un autre club, et ainsi de travailler avec des adversaires aux attaques variées.

Nous avons travaillé le bâton long en dernière partie de cours. Après du travail de manipulation du bâton comme échauffement, les techniques de protection et de frappe ont été réalisées par deux.

La fin du cours a été suivie par un verre de l'amitié sans alcool, ce qui a ainsi permis à nos amis de reprendre quelques forces avant de prendre le chemin du retour.

Nous remercions Dominique d'avoir invité nos frères d'armes de Limoges, c'est toujours un plaisir de travailler avec eux et de pouvoir échanger sur notre pratique.