

NOUVEAU KAN-GEIKO RÉUSSI !



Après le succès de la première édition du 3 janvier, un nouveau « Kan Geiko » était organisé à Riorges, mercredi 26 février.



Ainsi, 26 judokas ados-adultes (benjamins 2^{ème} année et plus âgés) des Dojos Riorges-Charlieu se sont donc retrouvés à Riorges pour ce 2^{ème} "Kan-geiko" de la saison 2019-2020.



La journée, débutant à 10h, s'est ouverte tout d'abord sur une séance consacrée au judo debout le matin (avec étude d'**uchi mata** et de quelques combinaisons autour de ce mouvement de hanche).

La pause repas (tiré du sac) se déroulait ensuite en salle de réception du gymnase.

Le début d'après-midi laissait le choix aux stagiaires : petite sieste ou bien activités sportives avec le "jeu de l'Ultimate" (sport d'équipe pratiqué avec un frisbee) et "jeu de La crosse" (sport d'équipe québécois d'origine amérindienne utilisant une « crosse ») dans le grand gymnase, ou encore "mousse" (jeu de balle aussi appelé « balle américaine ») au dojo...

À 15 heures, le judo reprenait ses droits, pour un entraînement consacré au judo au sol (avec pour thèmes le passage de garde pour les plus jeunes, ou encore des enchaînements entre clés

de bras & étranglements « hybrides » pour les plus âgés à partir de cadets...



À 16h30, la séance de judo au sol prenait fin et laissait place à un Circuit-training de 30 minutes pour tous et même « Challenge Murph » (un WOD de crossfit consistant à enchaîner 1km600 de course à pied en extérieur, avant de rentrer au dojo pour effectuer 100 tractions, puis 200 développés couchés, puis 300 squats au poids de corps, pour enfin terminer à nouveau par 1km600 de course à pied !) pour Maxime Guérin & Francisque Cardaire. À 17 heures, cette journée ultra sportive prenait fin...

À noter que plusieurs stagiaires s'étaient inscrits le soir pour un moment convivial cher au club : le repas du deuxième trimestre avec pour thème... raclette !

