

Le premier stage de Ligue d'Aïkibudo de la saison 2012-2013 a eu lieu le samedi 13 octobre au Dojo de Saint Léger du Bourg-Denis.

Dirigé par Eric Lemercier, il a regroupé presque 40 de pratiquants de tous les clubs normands.

Le travail fut axé sur les saisies Gyakuté et Dosokuté.

D'abord en Chika-ma en commençant pas leurs formes Té-hodoki, suivi des techniques Shiho-nagé, Mukae-Daoshi, Tembin-Nagé... L'entraînement se poursuivant naturellement sur un travail en distance Mâ.



[&nbsp;](#)