Cet apprentissage consiste à ne pas résister aux actions du partenaire. Bien au contraire, il faut apprendre à « céder » sur les actions du partenaire pour ensuite être capable d'utiliser la force qu'il déploie.
Ce principe fondamental énoncé par le professeur Jigoro Kano est mis en application dès l'étude des chutes et dans diverses situations proches des combats. Il est contraire à nos réflexes naturels et demande donc un apprentissage permanent.

De nombreuses situations d'attaques peuvent être déclinées sur ce thème de « Céder » :

- céder sur des poussées de uke
- céder sur des tirés de uke
- céder sur des attaques avant ou arrière de uke
- tori pousse et uke résiste, alors tori s'adapte à la réaction de uke
- tori tire et uke résiste, alors tori s'adapte à la réaction de uke

Quel que soit l'entraînement, il comprendra obligatoirement deux séquences :

- Séquence ordonnée : c'est-à-dire des études planifiées et progressives. Par exemple : nos techniques seront pratiquées sur place, sur un pas, en déplacement, à droite, à gauche…

- Séquence désordonnée (ou "chaos") : partie d'entraînement totalement inattendue, aléatoire. uke devient un simulateur. Ces actions seront des "pousser, tirer" au hasard à droite ou à gauche… de façon à familiariser Tori aux situations imprévues du combat, des randori, des shiai et même de la vie.

Quelques exemples :

- Tori pousse à droite, uke cède déséquilibre tori et applique une technique vers l'avant (ex : Ippon-seoï)
- Tori pousse à gauche, uke cède déséquilibre tori et applique une technique vers l'avant
- Tori tire à droite jambe écartées, uke cède déséquilibre tori et applique une technique vers l'arrière (exemple ko-uchi-gari ou o-uchi-gari)
- Tori tire à gauche, uke cède déséquilibre tori et applique une technique vers l'arrière
- Tori pousse ou tire à droite ou à gauche, uke cède déséquilibre tori et applique une technique avant ou arrière en fonction de la situation.

LES OBJECTIFS :

- Apprendre à céder
- Apprendre à utiliser la force de l'autre
- Ne pas opposer la force à la force
- Développer notre perception
- Être capable de s'adapter à des situations inattendues
- Travailler à droite et à gauche (développement symétrique)
- Travailler en déplacement

Dictons et pensées qui illustrent cet entraînement **:**
« Qui apprend à céder est maître de la force » Lao-Tseu