

Cet apprentissage consiste à réagir aux réactions du partenaire (uke). Tori prend l'initiative de l'attaque. Uke crée des réactions inattendues auxquelles tori doit s'adapter.

Tori doit développer un système d'attaque avec au minimum deux directions d'attaque AV et AR. Les plus grands judokas avaient tous au minimum deux directions.

Trois directions est l'optimum à rechercher pour couvrir la majorité des réactions possibles.

### **De nombreuses réactions peuvent être simulées par uke :**

- résister en écartant les jambes
- résister en serrant les jambes
- tourner à droite ou à gauche
- ne pas avoir de réaction

### **L'entraînement comprendra deux séquences :**

- Séquence ordonnée : c'est-à-dire des études planifiées et progressives. Par exemple des uchi-komi

- Séquence désordonnée (ou "chaos") : partie d'entraînement totalement inattendue et aléatoire. Uke devient un simulateur. Ces actions seront des réactions au hasard jambes serrées, jambes écartées ou rotations à droite ou à gauche. L'exercice est un Nage-komi où tori s'adapte aux réactions de uke. C'est un entraînement essentiel aux randori et aux shiai.

Quelques exemples de cette séquence :

Tori attaque en avant, uke réagit en arrière et écarte les jambes, tori applique une technique vers l'arrière (ex : O-uchi-gari)

Tori attaque en avant, uke réagit en arrière et serre les jambes, tori applique une technique vers l'arrière (ex : O-soto-gari)

Tori attaque en avant, uke tourne, tori applique une technique vers la droite ou la gauche (ex : hiza-guruma, sasae-tsuri-komi-ashi...)

Tori attaque en avant, uke ne résiste pas, tori termine alors sa technique vers l'avant.

### **LES OBJECTIFS :**

- Développer notre perception.
- Être capable de s'adapter à des situations inattendues.
- Réagir aux réactions de uke.
- Ne pas imposer sa propre technique mais utiliser les réactions du partenaire.
- Enchaîner les techniques Avant, Arrière, droite et gauche.

Dictons et pensées qui illustrent cet entraînement :

« **Le hasard ne profite qu'aux esprits préparés** » Pasteur.