

# YAKU SOKU GEIKO

*« C'est un exercice où les partenaires pratiquent dans un déplacement libre (étude en situation), avec un même esprit d'entraide, les techniques qu'ils ne maîtrisent pas encore, et où ils recherchent des opportunités. L'ordre n'est pas établi et ils ne chutent que s'ils sont mis en danger par le partenaire. Cette forme d'entraînement a pour objet d'améliorer la vitesse d'exécution, l'efficacité, les réflexes et de perfectionner les techniques et les chutes ».*

## Pourquoi : Yaku soku geiko ?...

Le « Yaku soku geiko » est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi...

Patrick ROUX, Formateur de l'Ecole Française de Judo Jujitsu traduit le « yaku soku geiko » comme « **un exercice de promesse** ».

Cela veut que chacun offre à l'autre sa complicité active, d'un état d'esprit positif et concentré sur l'esprit de l'exercice.

### **C'est une discussion ouverte :**

Dans le « yaku soku geiko », il n'y a plus de Tori et de Uke. Les partenaires s'offrent mutuellement avec une posture dynamique totalement ouverte et relâchée, sans pression, chacun des deux prenant spontanément l'initiative ou réagissant à celle de l'autre. Totalement libre, tant physiquement que mentalement, les partenaires peuvent se concentrer sur les éléments de l'interaction dynamique : rythme, distance, déplacement et kumi kata. Saisie rapide et soudaine accélération, changement de rythme, confusion, enchaînement d'une technique de jambe avec une technique d'épaule, simulation d'une attaque à droite avant une technique à gauche, esquive d'une attaque adverse et reprise d'initiative... Les chutes fréquentes (car la défense n'est pas un objectif), récompensent chaque mise en action dynamique réussie.

### **C'est aussi la mobilité :**

Le « yaku soku geiko » est l'exercice privilégié pour travailler dans la mobilité et le relâchement. La dimension très mobile de cet exercice en fait le meilleur moyen d'apprendre à sentir et à maîtriser « dans son corps » les éléments essentiels d'un judo dynamique, d'augmenter rapidement ses capacités de déplacement, de changements d'appui et d'esquive, d'améliorer la qualité de sa posture.

Document réalisé par Patrice BERTHOUX, le 01 novembre 2006