

# KAKARI GEIKO

*« C'est un exercice basé sur l'attaque pour Tori, sur l'esquive/défense pour Uke. C'est à la fois la recherche de la technique et du mental. L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif... sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori ».*

## Pourquoi : Kakari geiko ?...

Le kakari geiko est un exercice d'apprentissage comme le randori, le nage komi...

Cet entraînement ressemble un peu au Yaku-Soku-Geiko, mais est spécialement conçu pour l'attaque combinée. En effet, après le salut, l'un des partenaires devient conventionnellement Tori et l'autre Uke pendant tout l'exercice. Tori attaque sans cesse, à gauche, à droite, combine, enchaîne, feinte, etc. Uke est très souple, esquive ou bloque suivant le grade du partenaire. Mais jamais Uke n'attaque ni ne contre-attaque. C'est l'entraînement rêvé pour perfectionner les enchaînements combinaison et les variantes de toutes les techniques. Uke peut, d'autre part, se concentrer parfaitement sur l'esquive et l'art du Tai-sabaki.

C'est un exercice préparatoire qui permet de canaliser les forces de chacun. Il donne la possibilité à chacun de s'exprimer avec ambition dans des rôles bien précis.

Le double intérêt est que le faible peut s'exprimer au même titre que le fort par cet exercice conventionnel, il donne également la possibilité d'élaborer son propre système d'attaque.