



TRAVAIL AVEC PARTENAIRE

Pendant les entraînements tu auras l'occasion de travailler avec différents partenaires. Tu remarqueras que le professeur te parlera de partenaire et non d'adversaire. Chaque exercice avec partenaire commence et se termine par un salut, debout si l'exercice se fait debout et assis dans le cas d'un exercice à genoux. Dans ce salut tu t'engage à travailler honnêtement, avec sincérité, en faisant attention de ne pas blesser l'autre, et surtout l'aider à progresser surtout s'il est moins avancé que toi dans la pratique.

Quel que soit le rôle qui t'incombe dans l'exercice demandé, tu ne dois jamais être passif. Même si tu n'as aucun mouvement à faire (par exemple parce que tu sers de cible) tu dois maintenir ton seuil de concentration, ne pas quitter ton partenaire des yeux. Le travail avec partenaire t'apprendra des choses que tu ne peux apprendre ni en kihon ni en kata. Tu dois chercher à harmoniser ton travail avec lui, être au diapason. Un conseil : évite de parler. Ce n'est pas par des mots qu'on apprend dans cette situation. La communication est non-verbale, il faut écouter le corps et l'âme de ton partenaire. Il vaut mieux faire peu de répétitions mais être très concentré. N'oublie pas qu'il ne s'agit pas uniquement de développer et d'apprendre des techniques mais aussi d'augmenter ta capacité de concentration ainsi que celle de mobiliser toute ton énergie mentale.