



IL SISTEMA KUMITE NEL KARATE SHOTOKAN

di Domenico Caprioli

Kumite

- ▣ Il termine kumite significa incontro (kumi) di mani (te). Nel combattimento i due praticanti si fronteggiano applicando le tecniche che hanno imparato nei fondamentali e nei kata. Il kumite ha subito nel tempo diverse trasformazioni. In principio i colpi venivano affondati ma nel rispetto dell'incolumità altrui e, solo successivamente si è arrivati alla forma attuale del combattimento controllato. In base al concetto di "controllo" dei colpi, l'attacco è portato con la massima velocità e determinazione senza però arrivare al contatto con l'avversario o il bersaglio. La parte che colpisce dovrebbe quindi arrestarsi poco prima del punto vitale seguendo comunque un principio basilare del karate, secondo il quale si può distruggere l'avversario con un solo colpo potente; l'attacco con una tecnica deve essere controllata: bisogna pensare che il momento di impatto non sia sul punto di controllo, bensì dentro il punto da colpire.

Principi del Kumite

- ▣ Kame (guardia), Shire (postura del corpo)
- ▣ MaAi (distanza, spazio)
- ▣ Yoshi (gestione del tempo)
- ▣ Kawashi (schivare)
- ▣ Shikake (finte, provocazioni)
- ▣ Kuzushi (rottura della guardia, dell'equilibrio)
- ▣ Mikiri (studio dell'avversario)
- ▣ Suki (distrarre)
- ▣ Kyo (fare il vuoto)
- ▣ Yomi (arte del prevedere)

SEN

SEN NO SEN

TAI NO SEN

GO NO SEN



Sen sen no sen

- ▣ Agire al sorgere dell'attacco o addirittura prima che prenda corpo, intuendo l'intenzione. Ovviamente occorre grande velocità e capacità di spostamento, ma non è sufficiente se non c'è la capacità di leggere l'intenzione (*mikiri*) per guadagnare frazioni di secondo fondamentali.

Tai no sen

- ▣ Agire nel momento stesso in cui avviene l'azione dell'aggressore, che sia un atemi o una presa. Sono possibili molteplici reazioni. È meglio utilizzare tecniche ambivalenti (difesa/attacco). A seconda dell'azione scelta occorre conoscere i principi: *kime* o *yawara* o *irimi*

Go no sen

- ▣ È la più classica delle reazioni. Prima mi difendo poi reagisco. Occorre meno tempismo. È la più “facile” ma quella che meno ci mette in una situazione di vantaggio. Ossia, una volta evitata la prima aggressione siamo in parità e tutto ricomincia da capo con le stesse opportunità per entrambi, purchè la difesa e l’contrattacco non siano in sequenza velocissima. Altrimenti si riaprono ancora tutti e 3 gli scenari, finchè uno dei due ha la meglio.

Modalità: Yakusoku Kumite

- ▣ Gohon Kumite (5 passi)
- ▣ Sanbon Kumite (3 passi)
 - Variato nella tecniche
 - Variato nella direzione

- ▣ Kihon Ippon Kumite (un solo attacco)
- ▣ Gaeshi/K.I.Henka K. (scambi di attacchi)
- ▣ Renzoku Kumite (attacchi continui)

Modalità: Yakusoku Kumite

- ▣ Suwari (ohio) Kumite (combattimento da inginocchio)
- ▣ Jiyu Ippon Kumite (combattimento semilibero)
- ▣ Jiyu Ippon Henka
- ▣ Okuri Jiyu Ippon (secondo attacco, successivo al contrattacco di uke)

Modalità: Yakusoku Kumite

- ▣ Kakareigeiko Kumite (attacchi di più avversari in linea)
- ▣ Randori Kumite (attacchi di più avversari in cerchio od in ordine sparso)
- ▣ Kumite Kata/Enbu Kumite (combattimento dimostrativo)
- ▣ Bunkai Kata Kumite (applicazione di Kata)

Modalità: Jiyu Kumite

- ▣ Jijy Kumite (kumite libero)
- ▣ Goshin Kumite (difesa personale)
- ▣ Randori Jiyu Kumite (combattimento libero contro più avversari)
- ▣ Shiai Kumite (combattimento da gara)

Kase - Nishiyama



Gyaku shogū geiko

- ▣ È un combattimento morbido. Le tecniche vengono eseguite in scioltezza, consentendo all'avversario di entrare con relativa facilità nella propria guardia. Non si fanno parate forti. Si portano tecniche nuove, anche se questo implica di subire facilmente il contrattacco dell'avversario. Si eseguono tecniche in combinazione, si studiano le proiezioni e tutte quelle tecniche che difficilmente in una gara verrebbero applicate. Questo tipo di kumite consente allenamenti lunghi, molto faticosi ma poco pericolosi. Questo metodo è molto utile per la preparazione atletica nonché per l'acquisizione di maggior fiato e resistenza fisica e per "farsi l'occhio".