



LE FORME DEL COMBATTIMENTO

Il termine giapponese **kumite**, tradotto normalmente con la parola combattimento, è composto da due kanji che significano:



KUMI = "mettere insieme"



TE = "mano"

quindi, ***incontro di mani.***

Tale pratica presuppone due fasi ben distinte:

- apprendimento formale delle tecniche
- applicazione reale delle tecniche.

Poiché lo scopo del combattimento reale è quello di abbattere l'avversario, mentre quello del kumite è la crescita dei praticanti basata sul rispetto reciproco, tramite la sua pratica si deve mirare al miglioramento delle proprie capacità di adattamento al mutare delle condizioni e alla loro gestione.

Si deve imparare a saper capire ed applicare al meglio il proprio ruolo, bisogna imparare a:

- distinguere quando si ha il compito di attaccare e quando quello di parare
- non subire il colpo, permettendo però di colpire
- valutare gli *impulsi percepiti* per sapere quando parare e quando fermarsi.

Il **Kumite** non è scontro fisico, bensì forma d'allenamento a due o più partners che **prepara al combattimento reale**. Esso si divide in più parti:

- **YAKUSOKU KUMITE**

allena all'utilizzo delle tecniche base, alle distanze, alla posizione corretta del corpo.

- **JIYU KUMITE**

allena all'utilizzo delle tecniche base in una situazione simile allo scontro reale.

I diversi metodi di allenamento al Kumite possono così suddividersi:

Yakusoku Kumite (combattimento convenzionale)

Kihon Gohon kumite

combinazione fondamentale di attacchi diretti in successione di cinque passi.

Kihon Sanbon kumite

combinazione fondamentale di attacchi diretti in successione di tre passi.

Kihon Ippon kumite

combinazione di attacchi diretti in successione di un passo; il tempo dell'attacco è libero.

Kaeshi kumite

combinazione di scambi di attacchi e contrattacchi.

Oyo kumite

combinazione di scambio di attacchi liberi.

Renzoku kumite

combinazione di attacchi continui.

Jiyu Ippon kumite

attacco semilibero unico dichiarato dove il tempo dell'attacco é libero.

Jiyu Ippon Henka kumite

combinazione di attacchi basata sulla variazione di una tecnica.

Jiyu Ippon Okuri kumite

combinazione con un secondo attacco, successivo al contrattacco di uke.

Enbu Kumite

combattimento dimostrativo

Bunkai Kata Kumite

Applicazione di un kata

Jiyu Kumite (combattimento libero)

Gyaku shogu geiko kumite

combattimento morbido dove le tecniche vanno eseguite in scioltezza, permettendo all'avversario di entrare con facilità nella propria guardia.

Kakari geiko kumite

combattimento a tema dove uno dei due contendenti allena una sola tecnica (parata, attacco, proiezione), mentre l'altro può ripetere lo stesso attacco o combattere normalmente.

Goshin Kumite

difesa personale.

Randori Jiyu Kumite

combattimento libero contro più avversari.

Iri Kumite

combattimento globale.

Shiai Kumite

combattimento da gara.

Jiyu Kumite

combattimento libero senza alcuna distinzione tra attaccante e difensore che possono invertire i propri ruoli.

Jissen Kumite

combattimento reale senza regole.