

TECHNIQUES « KUMITE »

I) KIHON KUMITE : ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES D'ASSAULTS
(**VOIR LES 3 RENZOKU DU MODULE KICK-JITSU**)

II) IPPON KUMITE : ASSAULT CONVENTIONNEL SUR 1 PAS
(KUMITE CONVENTIONNEL = YAKUSOKU KUMITE)

AVEC 5 ATTAQUES ENONCÉES : OI TSUKI CHUDAN, OI TSUKI JODAN,
MAWASHI TSUKI JODAN, MAE GERI CHUDAN ET MAWASHI GERI JODAN.

1) KIHON IPPON KUMITE : UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE
(EXPRESSION TECHNIQUE) SUR UKE DÉSIGNÉ (ASSAULT TECHNIQUE)
PROTECTIONS : AUCUNE

2) MAWARI IPPON KUMITE : SERIE RAPIDE D'ASSAULTS SUCCESSIFS
(EXPRESSION COMBAT) CONVENTIONNELS SUR UKE :
REPETITION D'UNE MEME ATTAQUE
PAR PLUSIEURS PARTENAIRES
EN CERCLE (RANDORI CONVENTIONNEL)
PROTECTIONS : CASQUES UNIQUEMENT
POUR LES ATTAQUANTS & GANTS POUR
TOUT LE MONDE

III) JYU KUMITE : ASSAULT LIBRE (EXPRESSION COMBAT)

1) JYU IPPON KUMITE : UN ASSAULT LIBRE DE TORI SUR UKE
(UNE SEULE ATTAQUE LIBRE SUR 1 PAS)
PROTECTIONS : CASQUE UNIQUEMENT
POUR TORI & GANTS POUR LES 2

2) JYU KUMITE : COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE
PROTECTIONS : CASQUES & GANTS
POUR TORI ET UKE
(ON CHERCHE A TOUCHER LE CASQUE)

IV) JU-KUMITE : KUMITE TECHNIQUE LÉGER ET CONTINU
(RANDORI SOUPLE)

REMARQUE IMPORTANTE : LE TRAVAIL AVEC CASQUE PERMET UN
COMBAT DE PERCUSSION SÉCURISÉ : IL PERMET DE TOUCHER AU VISAGE
AVEC DES ATEMIS RAPIDES, MAIS PARFAITEMENT CONTROLÉS : CE N'EST
PAS DU FULL CONTACT, MAIS UN KUMITE TRADITIONNEL « ONE TOUCH ».