

## **Kumite : Techniques d'assaut**

### Les éléments du combat

Le but du combat est la pratique des éléments de base du combat : distance, synchronisme, perception de l'attaque, accélération, équilibre, la technique elle-même, et la concentration d'énergie.

#### **Distance**

Maintenir la distance adéquate entre vous et votre adversaire est très important. Au début de l'attaque ou en réponse par une contre-attaque suivant un blocage à l'attaque adverse, il est vital que le pratiquant soit ni trop près ni trop loin de l'adversaire. Trop près la technique peut manquer de force ou être inefficace. Par contre si notre distance est trop grande, nous frapperons hors de notre portée de notre adversaire ou nous exécuterons la technique à pleine extension causant ainsi une perte importante de puissance.

#### **Synchronisme**

Cet élément de combat implique l'exécution d'un coup au corps de l'adversaire au bon moment, afin d'obtenir le maximum d'efficacité. Si le coup est exécuté trop tôt, l'adversaire ne sera pas à la bonne distance et le coup manquera la cible ou n'aura pas assez de puissance. Si c'est trop tard, l'attaque peut-être bloquée ou contrée. Le synchronisme peut-être utilisé pour déstabiliser l'adversaire et ainsi nous permettre d'exécuter une technique efficace.

#### **Perception de l'attaque**

Ceci demande de la concentration. À travers une observation minutieuse de différents adversaires, il est possible d'anticiper leur réaction. De plus, il ne faut jamais télégraphier nos attaques.

## **Accélération**

Ceci est un élément-clé de la technique. Il exige un déplacement du corps à partir d'une position stationnaire à une position d'attaque ou de défense avec la plus grande vitesse possible. C'est très utile lors d'une attaque, car cela donne un net avantage à l'attaquant si son accélération est assez rapide pour éviter la perception de son attaque par son adversaire.

## **Équilibre**

Toutes les techniques doivent être exécutées en position d'équilibre. Les résultats d'un déséquilibre sont : une pauvre synchronisation, une perte de puissance dans la technique, et une vulnérabilité pour attaquer.

## **Techniques**

Les techniques utilisées dans le combat doivent être coulantes et efficaces.

## **Ikken Hissatsu ou Kime**

Ceci réfère à la concentration instantanée, autant physique que mentale, au point de l'impact. Étant donné que le Kime ne dure qu'une fraction de seconde, la synchronisation parfaite et la synergie musculaire doivent avoir lieu. Habituellement, le groupe des muscles lents et les grandes articulations doivent se déplacer en premier, et les muscles des mains et des bras suivent de manière à se contracter dans le bon ordre lors de l'impact.

La puissance s'accumule avec la vitesse. La force musculaire, seule, n'améliorera pas un pratiquant d'art martial ou de tout autre sport. La puissance du Kime dans les techniques de base en Karaté réside dans la concentration d'énergie au moment de l'impact, et ceci, en retour, dépend grandement de la vitesse du coup de poing ou de pied.

Même si la vitesse est importante, elle ne peut-être efficace sans contrôle. Vitesse et puissance augmentent en amalgamant la force et la réaction.

## **Kata**

Dans la pratique des Katas, les points suivants sont importants.

### **Bonne séquence des mouvements**

Les mouvements eux-mêmes sont prédéterminés et dans le bon ordre. Aucune modification de la séquence n'est acceptée.

### **Embusen**

Ceci est la ligne prédéterminée des mouvements.

### **Bonne compréhension**

Chaque mouvement, offensif ou défensif, dans le kata a une signification. L'exécutant doit démontrer qu'il comprend la raison de chacun lors de sa performance.

### **Application**

Chaque mouvement a une raison d'être, chacun doit apprendre les diverses applications. C'est la face cachée de la forme et il n'est pas facile à un non-initié de comprendre le but des mouvements.

### **Rythme ou Tempo**

Le rythme de combat est variable; il est parfois rapide, parfois lent. Les techniques sont groupées, ponctuées de pauses, continues et combinées. Par ailleurs, le rythme du kata doit suivre celui du vrai combat. Chaque kata a son rythme particulier et l'exécutant doit en maîtriser l'ordre afin de démontrer la relation avec le combat. Le rythme inclue le synchronisme, le kime, et des mouvements coulants et souples.

### **Respiration**

La fin de chaque mouvement, habituellement, coïncide avec une expiration. Par contre, les positions et les mouvements préparatoires demande une inspiration de la part de l'exécutant. Comprendre comment respirer est un point très important dans les kata.

Le kiai est un cri fait par l'exécutant lors d'une contraction et à un moment précis dans le kata. Habituellement, il y a deux mouvements nécessitant un kiai.

### **Bonne position des parties du corps**

Ceci est spécialement important dans les techniques de main, une petite variation de la position peut rendre la technique et la forme incorrecte.

Nom : \_\_\_\_\_

Karaté  
Examen théorique

1. Quelle est la meilleure distance à avoir dans les techniques de combat ?

---

---

---

2. Qu'implique le synchronisme dans le combat?

---

---

---

3. Qu'est-ce que l'accélération exige du pratiquant lors d'un combat?

---

---

---

4. Quels sont les résultats d'un déséquilibre en combat?

---

---

---

5. Qu'est-ce qu'une bonne compréhension de chaque mouvement dans le kata ?

---

---

---

6. Qu'est-ce que le rythme inclut dans le kata ?

---

---

---

7. Lors d'un kata, avec quoi coïncide une expiration ?

---

---

---

8. Qu'est-ce qu'un kiai ?

---

---

---

9. A quel moment doivent se déplacer les muscles lents et les grandes articulations lors d'une technique ?

---

---

---

10. Qui est l'instructeur du dojo et quel est son grade ?

---

---

---