

LES ASSAULTS CONVENTIONNELS

Voici les principales formes utilisées, néanmoins, selon les écoles, il existe des différences dans l'étude des combats conventionnels.

Kihon-Ippon-Kumite

Tori est en zen kutsu dachi, Uke est en Yoï. Tout est prévu, la situation est totalement codifiée. Tori a prit sa distance, il a annoncé son attaque (Tori doit maintenir sa frappe 2 secondes avant de ramener son bras en garde), Uke est confiant puisqu'il connaît les intentions de son adversaire et a déjà prémédité sa défense. Toutefois, et c'est là que réside une incertitude, il ne sait pas à quel moment Tori va attaquer.

Ippon-Kumite

Dans cette forme, les deux protagonistes, après s'être salués, se positionnent en garde de combat et peuvent se déplacer légèrement pour ajuster leur distance. De nouveau, les intentions de l'attaquant sont connues du défenseur. Les attaques de Tori sont fouettées. La notion d'espace vient interférer au moyen des variations de distance. Uke ne doit pas négliger ces fluctuations s'il ne veut pas se laisser surprendre par une distance avantageant son adversaire.

Sanbon-Kumite

Dans cette pratique, Uke devra faire face, cette fois, à trois attaques de nouveaux programmées. Il connaît à l'avance la nature et le niveau de ces trois attaques. Uke ne riposte qu'au terme de la troisième attaque.

Gohon-Kumite

Cinq attaques. Peu de notions nouvelles par rapport au Sanbon-Kumite.

Jyu-Ippon-Kumite

Le Jyu-Ippon-Kumite, bien que limité à une seule attaque, intervient après le Sanbon-Kumite et le Gohon-Kumite à cause du nouveau type d'incertitude qui s'y attache, le notion de non-connaissance absolue des intentions de l'adversaire. Les deux protagonistes sont en garde et ont la possibilité de se déplacer avant d'attaquer.

*Les kumite conventionnels (ou combats conventionnels, ou assauts conventionnels) et semi-conventionnels sont des formes de combats codifiés, établis selon certaines conventions et servant d'étapes pédagogiques importantes dans la progression du pratiquant.
L'objectif final constitue l'efficacité dans le combat spontané.*

Critères de notation pour les assauts conventionnels :

- gestion de la distance
- stabilité et équilibre
- précision et contrôle
- puissance et détermination des attaques
- rythme
- zanshin (concentration, détermination, vigilance)