

# Kumit 

Soumis par Administrator  
22-09-2007  
Dernière mise à jour : 21-08-2008

Le kumite est le combat conventionnel du karaté. Le kanji D (kumi) signifie «groupe» et le kanji K (te) d  main, ce qui implique le fait de travailler à plusieurs et non pas de manière isolée. Le kumite se pratique à deux partenaires (ou plus). Les attaques et les blocages peuvent être définis ou libres. Le combat libre est appelé jyu kumite.

Le kumite est une autre approche du Karaté, complémentaire du Kata, car tous deux enseignent le combat réel. Sa pratique permet de comprendre et d'apprécier les subtilités des bases. Elle les dépouille de tout ornement esthétique, spectaculaire pour se concentrer essentiellement sur les techniques fondamentales et efficaces.

Dans un combat véritable, celui qui place la première attaque efficace l'emporte, car il faut venir à bout de son adversaire le plus rapidement possible, tout en montrant une habileté réelle pour déjouer ses attaque. C'est pourquoi le travail du kumite doit être simple.

Il existe différentes formes de kumite:

## Gohon Kumite

Une seule forme d'attaque, annoncée, sur cinq pas. Le défenseur exécute cinq fois la même défense en reculant, permet à la ceinture blanche ou jaune d'appivoiser le contrôle, la notion de distance, la synchronisation, le centre d'équilibre, la respiration. Il en existe quelques formes. Elles se pratiquent toutes en zen-kutsu-dachi.

## Sanbon Kumite

Trois attaques à trois niveaux sur trois pas, annoncées. Les trois attaques sont oi-zuki jodan, oi-zuki shudan, puis mae-geri gedan. Il en existe trois formes classiques. Le défendant contre-attaque au dernier mouvement. Une nouvelle position s'ajoute : kokutsu-dachi.

## Kihon Ippon Kumite

Il est composé de 5 attaques, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche : ou-zuki jodan, oi-zuki shudan, mae gei, mawashi geri jodan ou shudan, yoko geri kekomi shudan. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

les deux candidats sont placés à une distance d'environ 1m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.  
Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachiji dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis Tori (l'attaquant) se met en garde en reculant la jambe droite. Uke (le défenseur) devra trouver sa distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et après un moment de concentration (où il recherche l'opportunité), lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre-attaque de uke sont libres. Uke devra rester un instant sur sa techniques de contre-attaque afin de bien la définir.  
Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en hachiji dachi et tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque se fait toujours avec la jambe ou le bras arrière.

## Ippon Kumite

Il est composé de 6 attaques, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche : ou-zuki jodan, oi-zuki shudan, mae gei, mawashi geri jodan ou shudan, tsugi mawashi geri, yoko geri kekomi shudan. L'assaut de ippon kumit  se déroule de la même manière que le kihon ippon kumite sauf que les deux adversaires se mettent en garde. La défense et le contre de uke sont libres. Après chaque contre-attaque, uke devra récupérer son maa  (sa distance).

## Jyu Ippon Kumite

Jyu ippon kumite peut être considéré par certains comme une introduction au combat libre mais il s'agit toujours d'un véritable combat "duel" où l'attaquant n'a qu'une et une seule chance de vaincre son adversaire avec l'attaque annoncée de son choix. Le défenseur doit bien évidemment bloquer ou esquiver l'attaque puis contre-attaquer avant la fin du mouvement.

## Jyu Kumite

C'est le combat libre souple, axé sur l'autodéfense (le budo). Toutes les techniques sont permises à la condition d'être

---

contrôle. Ce genre de combat développe les réflexes, le sens de l'opportunité, de la distance, du "timing", le zanchin, le contrôle.