

## **5/ LES KIHONS KUMITE**

### **Les fins pédagogiques :**

C'est le début de l'apprentissage du combat.

Il a été entendu comme prérequis que pour pouvoir avoir le temps de réagir face à un adversaire il fallait qu'il soit dans l'obligation de se déplacer.

D'autre part nous savons qu'il ne se déplacera quasiment jamais en AYUMI ASHI, beaucoup trop long.

Il faut donc par cet exercice, habitué les combattants à provoquer l'attaque de l'assaillant en avançant vers lui de sa jambe droite (provoquer), ce qui permet de sortir aisément sur la gauche d'un pas.

Cette provocation apprend à ne pas dépendre de nos reflexes (il y a toujours plus rapide) mais à être l'initiateur du temps d'attaque (on est donc forcément prêt !)

Avec le travail et les répétitions, on s'apercevra que sans prédefinir l'agression, il est possible de provoquer le type d'attaque souhaité en fonction de l'endroit où la provocation va se faire ( plus à gauche pour un coup droit, plus à droite pour un gauche, plus prêt pour un coup de pied arrière, plus loin pour un coup de pied avant suite à un sursaut etc...)

Cet exercice doit également permettre l'apprentissage des techniques de frappes et de contrôle de bases, notamment apprendre l'enchainement qui consiste à contrôler du membre supérieur et à repousser avec ce même membre sans « décoller » le contact entre les deux personnes afin d'entamer un déséquilibre qui affaiblira un enchainement.

Enfin le travail en GO NO SEN (reculer sur l'attaque pour absorber puis avancer) est rassurant pour les personnes de ce niveau tout en permettant de percevoir le timing utile entre deux enchainements et comprendre que c'est le seul temps qu'il nous a donné pour avancer/frapper et projeter, ce qui doit être fait systématique sous peine d'être « contré ».

REI SHIKI :

UKE est l'attaquant et TORI le défenseur.

Après avoir salué et ouvert le kata d'un pas de la jambe droite pour chacun, UKE se met en garde et TORI est en shizentaï, hors de portée de UKE.

TORI et UKE, en Karaté GI auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat permettant les saisies et les frappes sans se blesser les mains et un casque intégral.



UKE prendra une garde de type MIGI TATE SEIHAN durant tout l'exercice.



## **1/IPPONME**

### **Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau de la tête.**

UKE se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur droit au niveau haut (jodan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type TEISHO UCHI (KUMADE).

TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI et contrôler concomitamment par MIGI JODAN AGE UKE (main ouverte ou fermée).



Sur le retrait du bras droit de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur gauche...

Il avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, concomitamment, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Kata Ashi Dori anchainé O Uchi Gari)



## 2/ NIBANME

### Défense contre une attaque courte rectiligne du bras gauche au niveau de la tête

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur gauche au niveau haut (jodan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type TATE TSUKI.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en SURI ASHI (pied arrière puis pied avant), pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par HIDARI GYAKU JODAN AGE UKE (main ouverte ou fermée).



Sur le retrait du bras gauche de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur droit...

Il avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

#### Exemple de finition (avec Ko Soto Gake)



### 3 / SANBONME

#### Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau du corps.

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur droit au niveau du plexus solaire (chudan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type MIGI TATE TSUKI.



UKE en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par MIGI SHUTO UKE CHUDAN.



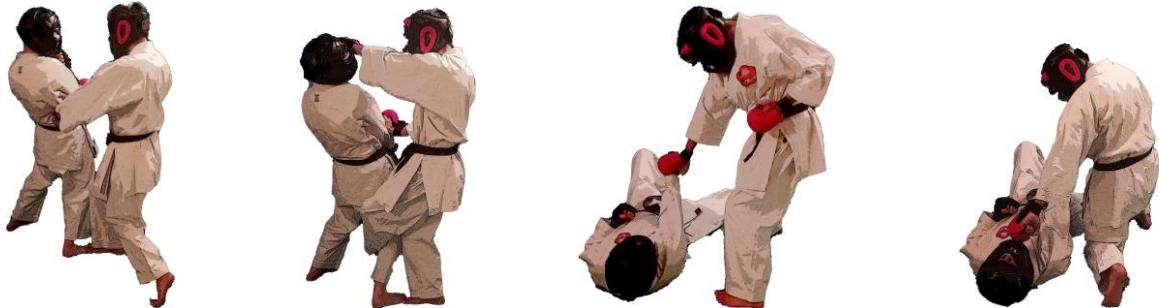
Sur le retrait du bras droit de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur gauche...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : ( avec O Soto Gake)



## 4 / YOHONME

### Défense contre une attaque courte rectiligne bras gauche au niveau du corps

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe directe du membre supérieur gauche au niveau médian (chudan), (Jun ou Gyaku selon la garde choisie) de type HIDARI TEISHO CHUDAN.



TORI en SHIZENTAÏ, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Il esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en SURI ASHI (pied arrière puis pied avant), pour prendre MIGI NO NEKO ASHI et contrôler concomitamment par HIDARI GYAKU SHUTO UKE.



Sur le retrait du bras gauche de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur droit...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Kata Ashi Dori latéral)



## **5 / GOHONME**

### **Défense contre une attaque longue rectiligne jambe avant**

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, en déplacement TSUGI ASHI, une frappe rectiligne longue du membre inférieur avant au niveau médian (chudan), de type SOKUTO GERI.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

TORI esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa gauche en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI DACHI et contrôle concomitamment par MIGI GEDAN BARAI associé à HIDARI GYAKU SOTO UKE (mains ouvertes ou fermées).



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup de membre supérieur...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN, sa main droite contrôle le coude droit de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur gauche (frappe au choix).



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec Rio Ashi Dori Ushiro)



## 6 / ROPPONME

### Défense contre une attaque longue rectiligne jambe arrière

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, sans déplacement, une frappe rectiligne longue du membre inférieur arrière au niveau médian (chudan), de type MAE GERI.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



TORI esquive latéralement cette attaque, en se déplaçant sur sa droite en OKURI ASHI pour prendre MIGI NEKO ASHI DACHI et contrôle concomitamment par HIDARI GYAKU GEDAN BARAÏ associé à MIGI SOTO UKE (mains ouvertes ou fermées).



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI avance la jambe droite pour prendre MIGI NAGASHI, sa main gauche contrôle le coude gauche de UKE en le poussant, il frappe de son membre supérieur droit en MIGI NAGASHI TSUKI JODAN.



Il provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : ( avec De Aashi Barai)



## 7 / SHISHIHONME

### Défense contre une attaque circulaire droite

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter une frappe circulaire droite du membre inférieur.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.

Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.



Sur l'attaque circulaire longue, ne pouvant esquiver à l'extérieur de celle-ci, il « assoit » sa position en déplaçant latéralement à droite et en avant son pied avant pour prendre MIGI ZEN KUTSU DACHI et contrôle concomitamment par HIDARI MOROTE MAWASHI UKE.



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI contrôle le bras droit de UKE de son avant-bras droit (tentative de uraken ?)



Il frappe de nouveau (frappe au choix) et provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crocheting, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : ( avec O Uchi Gari)



## 8 / HACHIHONME

### Défense contre une attaque circulaire gauche

UKE prend sa garde. Il se prépare à exécuter, une frappe circulaire gauche du membre inférieur.



TORI en SHIZENTAI, les bras balans, provoque UKE en avançant la jambe droite pour prendre MIGI TATE SEISHAN.



Il déclenche ainsi l'attaque de UKE.

Sur l'attaque circulaire longue, ne pouvant esquiver à l'extérieur de celle-ci, Il avance le pied arrière et fait un transfert du poids du corps afin de prendre MIGI NO NEKO ASHI DACHI il contrôle concomitamment par MIGI MOROTE MAWASHI UKE.



Sur le retrait de la jambe de UKE et sa tentative d'enchaîner un coup du membre supérieur...

TORI contrôle le bras gauche de UKE de son avant-bras gauche par GYAKU HIDARI TEISHO UKE, il frappe en MIGI NAGASHI



Il frappe de nouveau (frappe au choix) et provoque un déséquilibre pour enchaîner par un crochetage, fauchage, balayage, coup ou ramassement de jambe, pour projeter au sol d'un NAGE de son choix, puis exécute une frappe de finition au sol.

Exemple de finition : (avec O Soto Gari Ushiro)



(vue inversée)