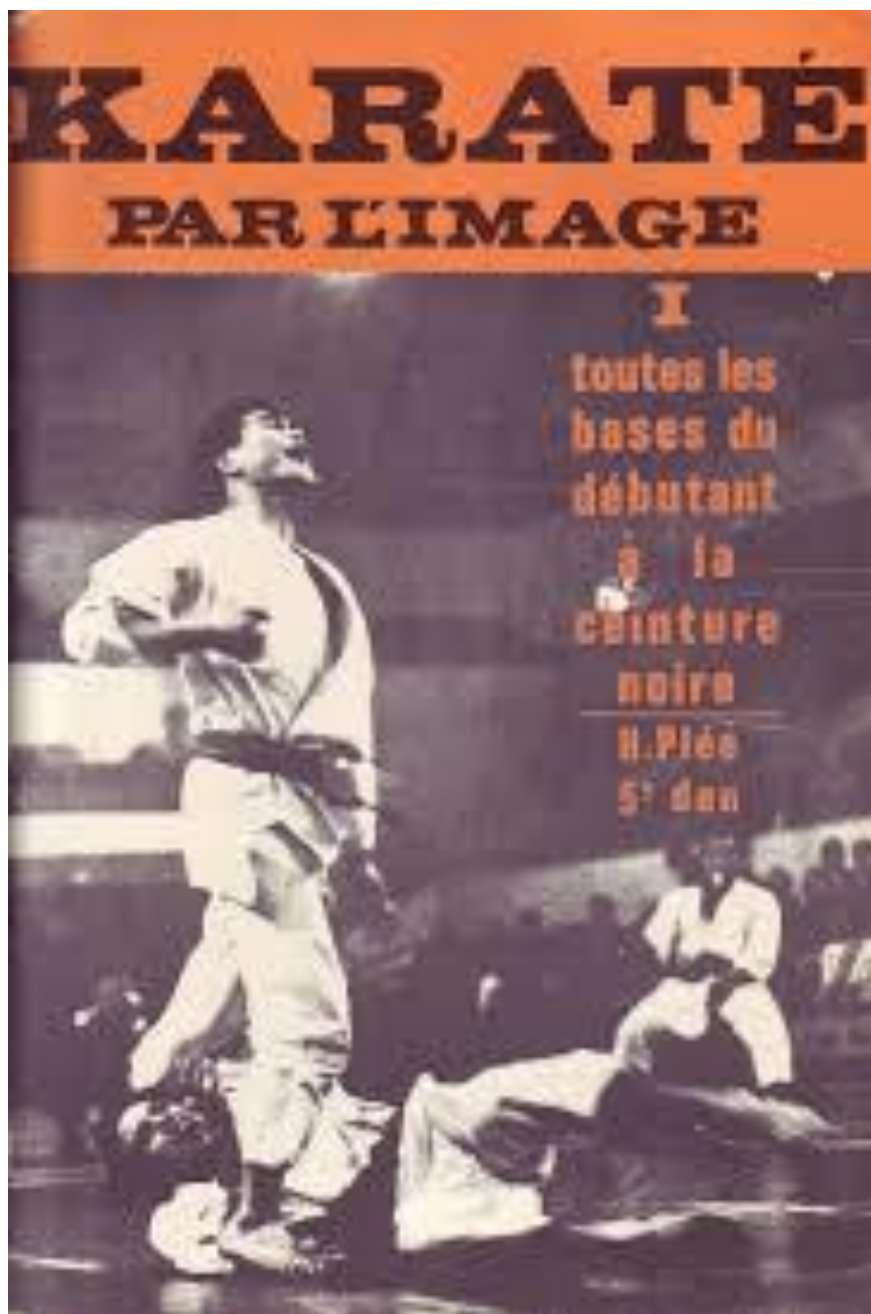


LES ASSAULTS CONVENTIONNELS

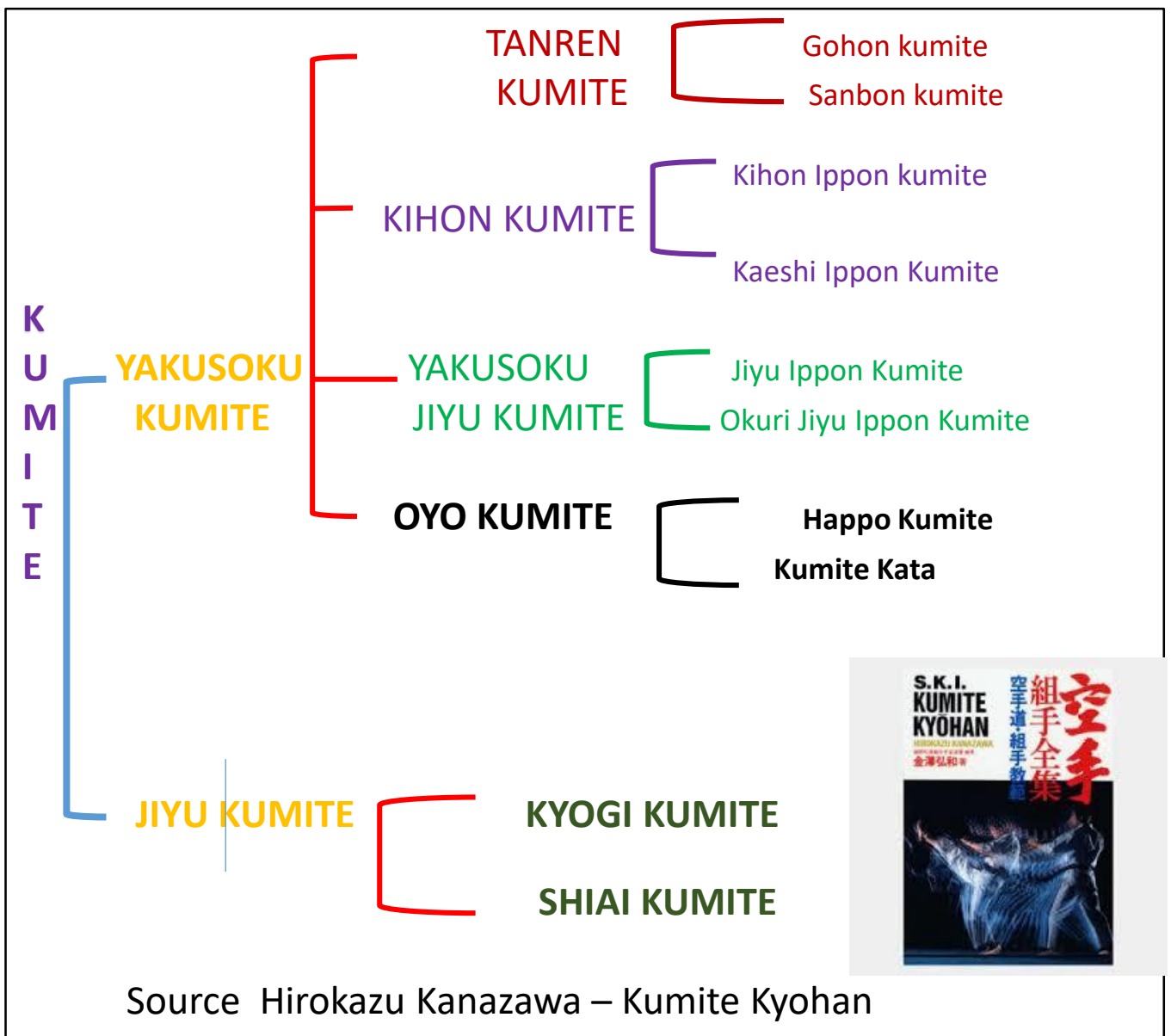


Les assauts conventionnels

Les assauts conventionnels permettent d'acquérir différentes habiletés motrices, ils sont le lien entre le KATA et le KUMITE

Ils sont apparus tardivement dans la pratique du karate do vers 1930.....
Ils sont dits conventionnels car tout est défini à l'avance, le nombre d'attaques, de niveau, de pas, de postures, de blocages ainsi que l'attaquant (TORI) et le défenseur (UKE).

En opposition, il existe les **ASSAUTS SEMI CONVENTIONNELS** qui ne définissent pas tout ce qui va avoir lieu dans l'assaut.



TANREN KUMITE

KIHON KUMITE

GOHON KUMITE – assaut conventionnel

Attaque sur 5 pas – travail en ligne
Le niveau d'attaque est le même

SANBON KUMITE– assaut conventionnel

Attaque sur 3 pas – travail en ligne
Le niveau d'attaque est le même ou peu varié

KIHON IPPON KUMITE– assaut conventionnel

Attaque sur 1 pas - travail en ligne
Tori en zen kutsu dachi gedan barai. Il annonce le niveau et l'attaque (ex : oi tsuki chudan). Uke est en hachiji dachi, puis bloque et contre attaque en ligne ou en se désaxant ...

IPPON KUMITE– assaut conventionnel

Attaque sur 1 pas - travail en ligne
Tori et uke sont en fudo dachi et kamae. Il annonce le niveau et l'attaque (ex : oi tsuki chudan). Uke bloque et contre attaque en ligne ou en se désaxant ...

KAESHI IPPON KUMITE– assaut conventionnel

Attaque sur 1 pas - Tori et Uke sont en hachiji dachi. Tori annonce le niveau et si c'est un coup de pied il doit le préciser. Il lance son unique attaque, Uke bloque et repart sur une attaque prédéfini. Retour en hachiji dachi



YAKUSOKU JIYU KUMITE

OYO KUMITE

JIYU IPPON KUMITE – assaut semi conventionnel

Attaque sur 1 pas – travail en cercle

Tori et uke sont en fudo dachi et kamae. Le niveau d'attaque est annoncé et l'attaque pour le 1° DAN. Tori recherche sa distance et exécute son attaque franchement. Uke esquive, bloque, anticipe et marque son contre puis chacun reprend sa distance sur un pivot et se remet en hachiji dachi

OKURI JIYU IPPON KUMITE – assaut semi conventionnel

Attaque sur 1 pas – travail en cercle

Tori et uke sont en fudo dachi et kamae. Le niveau d'attaque n'est pas annoncé. Tori recherche sa distance et exécute son attaque franchement. Uke esquive, bloque, anticipe et marque son contre avec **CONTROLE** puis Tori réévalue l'opportunité d'une deuxième attaque et il relance une nouvelle attaque Uke esquive, bloque, anticipe et marque son contre avec **CONTRÔLE**. Chacun reprend sa distance sur un pivot et se remet en hachiji dachi

HAPPO KUMITE – assaut semi conventionnel

1 contre huit – HAPPO = 8 directions. Les attaquants annoncent le niveau et l'attaque, uke bloque et contre attaque et revient en hchiji dachi. L'ordre des attaques est arbitraire ou non..

KUMITE KATA

C'est le BUNKAI « revisité »
Une forme enchainé du kata



KYOGI KUMITE SHIAI KUMITE

KYOGI KUMITE – assaut semi conventionnel

La compétition....

SHIAI KUMITE – assaut semi conventionnel

C'est le randori ou midare



COMMENT UTILISER Les ASSAULTS CONVENTIONNELS

GOHON KUMITE - SANBON KUMITE

Avancer en ligne
Reculer en ligne
Varier ses blocages
Varier ses contre attaques
Travail des appuis
Support pour le bunkai
Notion de distance
Jouer sur le rythme
GO NO SEN

KIHON IPPON KUMITE – KAESHI IPPON KUMITE

Sortir de l'axe
Contrôler et bien placer sa respiration
Travail des appuis
Contrôle gestuelle
Variété technique plus affirmée
La concentration +++
Le KIME
GO NO SEN
SEN NOSEN
UNSOKU (les déplacements)
Approche bunkai plus efficace
Self defense

JIYU IPPON KUMITE – OKURI IPPON KUMITE

Prise d'initiative
ZANSHIN(vigilance)
EFFICACITE
UNSOKU
L'opportunité de ses attaques et de ses défenses

HAPPO KUMITE – KUMITE KATA

Gérer l'inconnu
Varier ses attaques et ses défenses
Recherche personnelle (bunkai)

KYOGI KUMITE - SHIAI KUMITE

Apprendre à perdre
Couper son égo
Savoir si on est efficace.....

Sur le stage, nous allons partir de quelques passages de kata en karate do shotokan pour que ce cours soit abordable pour chacun.

Nous allons essayer de mettre nos différents assauts en lien.
Relier le kata et le combat

Puis nous partirons plus précisément sur le kaeshi ippon kumite qui nous emmènera vers le jiyu ippon kumite et le randori

空手道