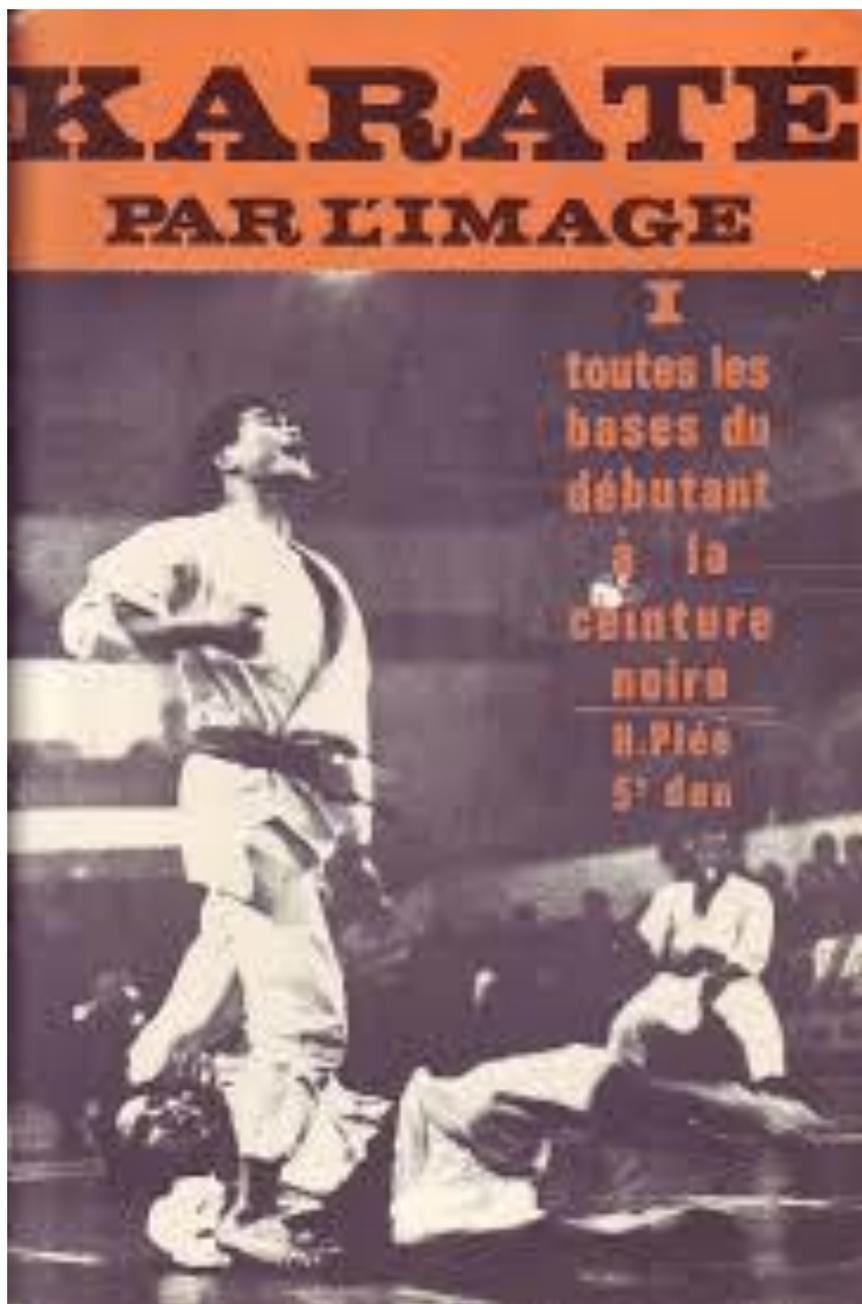


# LES ASSAULTS CONVENTIONNELS

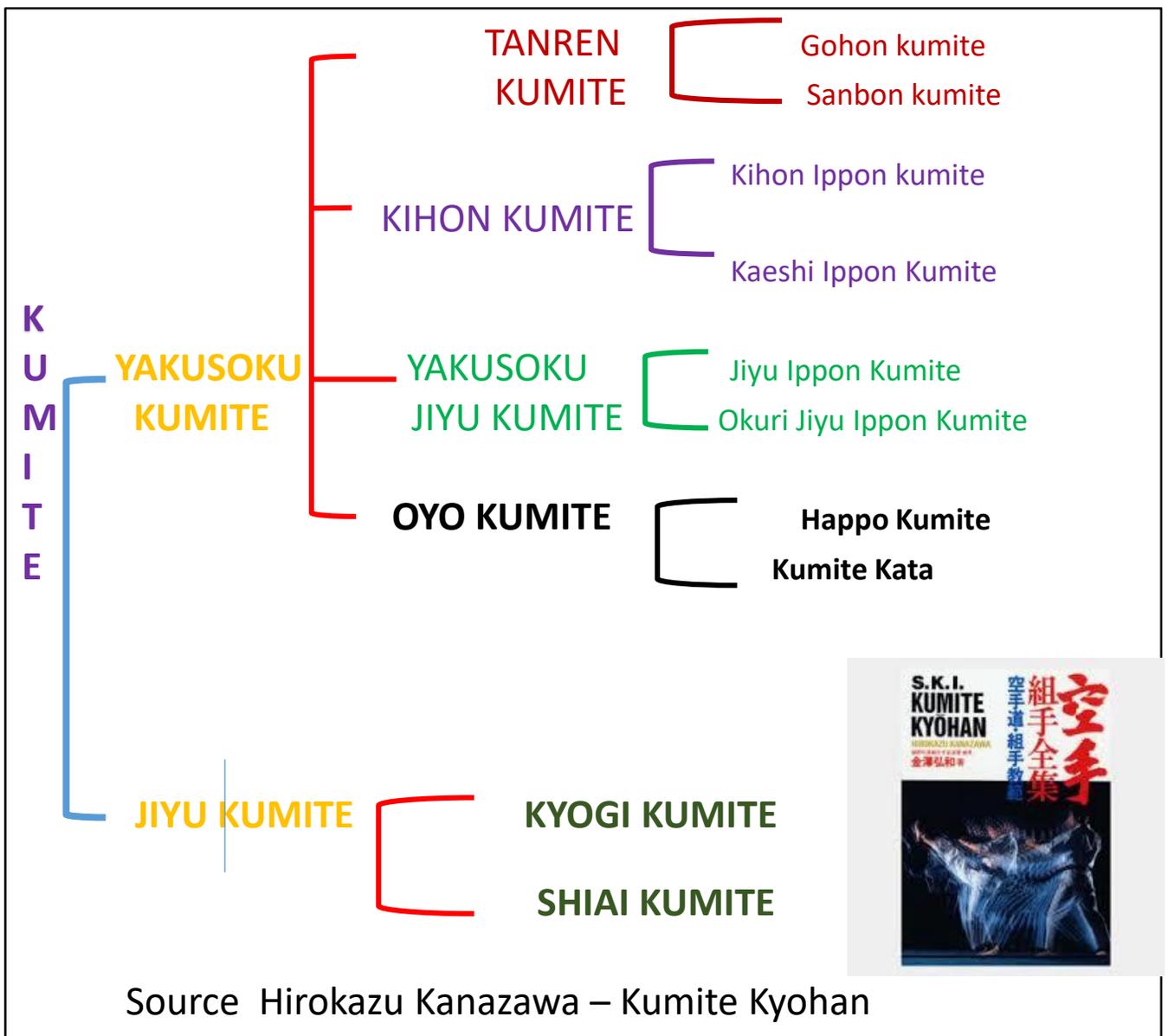


## Les assauts conventionnels

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 ASSAUTS 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