



EL KUMITE





CONCEPTOS Y FORMAS DE TRABAJAR EN EL DOJO

Desarrollado por el Kyoshi Nelson Vidal 7° Dan Shihan
Yamada Ha Shito Ryu Shukokai

Noviembre 2018.

PUNTOS IMPORTANTES

- **A-AI:** LA DISTANCIA 
- **MA-AI :** DISTANCIA DE COMBATE 
- **DE -AI:** CORTAR LA DISTANCIA
- **MIKIRI:** “ MI” DISTANCIA
- **TYOSHI:** RITMO DE COMBATE
- **SABAKI:** ELUDIR
- **TAI SABAKI:** DESPLAZAMIENTOS PARA ELUDIR
- **ZANSHIN:** ACTITUD PERMANENTE DE VIGILIA AL “TODO”
- **KIME:** POTENCIA DEL GOLPE LOGRADA CON LA RELAJACION, TECNICA CORRECTA, FUERZA Y VELOCIDAD APROPIADA EN LA DISTANCIA CORRECTA
- **KIAI:** EXPRESION DEL “KI” INTERIOR A TRAVEZ DE UNA EXPRESION SONORA
- **KOKYU:** EQUILIBRIO DE LA RESPIRACION
- **KINKOU:** EQUILIBRIO CORPORAL- BALANCE.
- **YOMI:** CONCEPTO DEL CALCULO DEL “TODO ”_Distancia-Respiracion-Momento Apropiado etc.



- **OMOTE WAZA:** SIGNIFICADO DE LA APLICACIÓN DE LA TECNICA CORRECTA Y SUS MOVIMIENTOS PARA CADA SITUACION EN PARTICULAR
- **KAM:** VER EL CONTENIDO DEL OTRO SU “YO” INTERIOR :Ver detrás de sus ojos
- **KEM:** VER EN LO SUPERFICIAL , LO ESTETICO Y EXTERIOR..TOMAR TODO EN CUENTA ..Ver el bosque que rodea al árbol.
- **IGUEM:** ACTITUD DE DENOMINACION MENTAL DEL OTRO- PRESENCIA-
- **IKIOI:** LA ACTITUD DE VENCER CON LO FISICO Y LO TECNICO
- **KEN:** ATAQUE VIOLENTO Y ENERGETICO – AGRESIVIDAD
- **TAI:** DEFENSA-MESURA-REFLEJOS RECEPTIVOS- CALMA Y CONTRAGOLPE
- **SATORI:** PERFECCION



KEN – SHIN – TAI

El poder de la Mente/Espíritu, la fuerza del Cuerpo y el conocimiento de las técnicas

TAN -REN

Metodo de entrenamiento en búsqueda del interior del hombre a travez de su propio sacrificio físico y espiritual.

CONCEPTOS DE ESPACIO

- ▶ **TAI-NO-SEN:** "TAI" Significa ..esperar. Este concepto es esperar la intención del adversario, aprovechando el momento de su acción, para "aspirar" la fuerza y contragolpear, utilizando la fuerza del rival para vencerlo. Típico en el judo y aikido.
- ▶ **GO-NO-SEN:** "GO" Significa. Después este momento es conocido también como **GOSEN NO TE**..aquí es donde debes permanecer en calma observando a tu rival cuidadosamente, el bloqueo debe ser la repuesta automática al ataque rival y el contrataque será tan veloz que no dará tiempo a su reacción . La Defensa y el Ataque se realiza en un mismo gesto técnico: HANGEKI.
- ▶ **SEN NO SEN (sente):** (japonés: pre-ataque) o sensación (movimiento) es un concepto y una técnica de artes marciales japonesas también denominado MAE NO SEN, que es mantener una postura proactiva en una pelea, es decir, antes de que el oponente puede concluir su ataque, se debe aplicar una técnica con el amague no sólo de defensa sino de resolución. La técnica consiste en la percepción de la actitud agresiva del oponente, que al ser notado que habrá de salir un movimiento, o técnica, de ataque, la persona simultáneamente deberá aplicar una técnica defensiva.
Y, puesto que está el concepto ligado a la idea de tiempo de reacción, se trata de un término polisémico, que va a buscar su fundamento en el estado de atención (zanshin), pues al vislumbrar el inminente ataque, habrá mayor lapso temporal para la elaboración de la estrategia de defensa, que, en este particular, consistirá en un bloqueo de la energía de la técnica opuesta. La mayoría de las veces, se trata de un ataque al mismo tiempo, pero no es sólo eso, ya que el flujo de energía - cinética - actuará en contra del delantero original. Es decir, lo que se pretende no es el golpe sino el ki que lo promueve.
- ▶ **SEN SEN NO SEN** es un concepto aún más refinado en cuanto a *timing* . El término es algo más que la repetición del término sen, se refiere a los momentos previos a *sen no sen*. Este es el caso cuando se inicia un movimiento destinado a dirigir el espíritu del atacante, o para hacer surgir un ataque real, a fin de utilizar este ataque para una técnica defensiva. " **Aite no ki wo yobidasu** ", llamar al ki de su oponente. Algunas personas pueden pensar que esto va en contra de la actitud de nunca atacar primero de Karate do . En este caso , hay que reconocer la situación del momento, así como una situación real de legítima defensa: todos los intentos de desactivar el conflicto se han intentado en vano, y por lo tanto nos enfrentamos a un inminente ataque de nuestro oponente . El oponente ya ha decidido a atacar , la intención está ahí, y el ataque físico real es inminente. En este caso , no estamos atacando a una persona inocente, estamos respondiendo a una situación que es claramente una amenaza para nuestra seguridad. Por tanto, es moralmente justificable llamar el ataque del oponente. Estas provocando un ataque que ya va a ser ejecutado, pero controlando las circunstancias de la situación que lo ha provocado.



YAKOUZU KUMITE

Trabajos variados para desarrollar en sus dojos, este proceso lleva al practicante a ir mejorando Sus conceptos corporales, físicos, tiempo, distancia , potencia, etc., así mismo mejorara sus reflejos su autoconfianza y la velocidad de reacción neuro-corporal para analizar la técnica apropiada a cada ataque del rival.

- **IPPON KUMITE** : Sho – Chu – Ge Dan – Trabajo a un Paso y Pautado
- **Jiyu IPPON KUMITE**: Trabajo a un Paso libre de parte del Uke .Una sola técnica
- **NIHON KUMITE**: Trabajo de 2 Pasos en 3 alturas , se debe realizar sabaki y variar ataque
- **SAMBON KUMITE**: Trabajo de 3 Pasos el que empieza termina. 3 alturas y técnicas varias
- **YON HON KUMITE**: Trabajo de 4 pasos en línea variando las dachis y alturas-el Uchi termina con tsuki
- **GO HON KUMITE**: Trabajo en línea a 5 pasos misma técnica-Mucha velocidad-Uchi termina con tsuki
- **HOKEI KUMITE**: Cuatro esquinas , Uchi en el centro , uso del sabaki , salida en espiral.
- **MAWARU KUMITE**: Trabajo en circulo contra al menos 6 oponentes, se puede trabajar usando el Sentido del reloj o contra sentido, con técnicas pautadas o jiyu. Importante la reacción y efectividad
- **SHIAI KUMITE**: Demostración Deportiva, Ippon, Nihon, Sambon y la actual de wkf.Con reglas y limites
- **Jiyu KUMITE**: La aplicación Real del Karate-Do como defensa Personal .Combate libre.



TRABAJOS ADICIONALES

- **TENSHIN HAPPO:** 8 DIRECCIONES –EL USO DEL SABAKI COMO DEFENSA
- **UKE GO GENSHOKU:** 5 FACTORES DEL COMBATE
 - RAKKA
 - TEN I
 - HANGEKI
 - RYUSHUI
 - KUSHIN
- **NAGUE NO KATA:** TRABAJO DE SHUKOKAI ARG. 25 TECNICAS DE TERMINACION EN NAGUE
- **COMBINACIONES SHUKOKAI :** A – B - C : APLICADAS AL KUMITE Y LA DEFENSA
- **DEFENSA PERSONAL:**
 - Trabajo básico con niños y principiantes: Enseñar a caer y escapes básicos.
 - Trabajo de palancas y llaves de mano, brazo y escape.
 - Conocimiento y trabajo de defensa en el Piso.
 - Aprendizaje y practica de puntos vitales (Kyushos) y su aplicación en la defensa
 - Practica desde azul de defensa contra bastón, cadena y cuchillo
 - Practica y aprendizaje de una defensa real contra armas de fuego
 - Conocimiento de otros sistemas de combate y aplicación combinada con el
 - Karate do para la defensa personal : Ej. Técnicas de box, judo, aikido, hapkido y
 - Jiu jitsu .
 - Practicas constantes en los Dojos de defensa Personal, buscar mejorar el control
 - Y la practicidad técnica en pos de la efectividad y el autocontrol.

