

# EL KUMITE AL NIHON TAIJITSU

PAU-RAMON

# EL KUMITE AL NIHON TAIJITSU

El **kumite** (組手), és una part important en la pràctica del Karate, junt amb el kata i el kihon. Molts anys després de la fundació del Taijitsu s'ha adaptat i adaptat el kumite a aquesta disciplina. El kumite pot servir tan per desenvolupar una tècnica o una habilitat (per exemple, per ajustar la distància que convé mantenir amb l'oponent), o també es pot aplicar en competició.

La competició del kumite consta d'un combat que comença a la distància de punys i les cames, però a diferència de Karate, Taekwondo i d'altres, es pot agafar a l'adversari per projectar, luxar, estrangular, etc. La primera forma de guanyar o victòria més important és fer que l'adversari abandoni, bé a través del dolor d'una immobilització per dislocacions o estrangulacions. Si cap dels competidors obliga a abandonar al contrari, guanyarà qui obtingui més punts al final del combat (dos minuts), a través de les tècniques de atemi, Luxació o projecció.

El procés d'aprenentatge kumite en el nihon taijitsu ser un camí llarg i dur. En general, un practicant comença aprenent el kihon, tècniques de base, kata i randori del nostre estil. En el kihon aquells que desitgin encarar-ho al kumite hauran de subratllar els cops amb les extremitats, tant amb les superiors com amb les inferiors i, a continuació, s'introdueixen exercicis de treball associats bàsics com ara el kumite a un atac i seguidament augmentant el nombre d'atacs. Quan el practicant hagi arribat al nivell desitjat per poder seguir sense riscos aquests exercicis es podrà passar als exercicis lliures on l'atac no és predetermina. Així, essencialment, el principi de la pràctica del kumite es centre en uns exercicis d'aprenentatge que progressivament porten el practicant de taijitsu a una millor comprensió de la tècnica bàsica i com aquestes tècniques es poden utilitzar contra un oponent.

Es pot introduir el kumite lliure per trencar la rutina dels exercicis bàsics i tractar d'animar el practicant a deixar-se anar i no ser tan rígid. Potser una idea per els nivells baixos. També es pot introduir sistemàticament els exercicis de treball associats a través de seqüències conjuntes que es construeixen entre si, però també és important encoratjar la llibertat de moviment i la creativitat a través de l'aplicació lliure. Amb una combinació estructurada d'aquests dos mètodes, els instructors tindran gradualment les eines necessàries al principi i als nivells intermedis per establir les bases per a la millora ràpida de les competències globals dels practicants que escollin el kumite com activitat esportiva.

Si observem els mètodes sistemàtics de formació que es pot oferir a l'alumne obtindrem exercicis de treball associats que se centren en la repetició de tècniques ofensives i defensives. L'alumne s'ha de capacitar en diferents aplicacions de cada tècnica bàsica i ser conscient de pensar en el concepte d'una sola oportunitat, per guanyar a l'oponent, així com la importància d'atacs i contraatacs efectius sota l'estrès. A la formació del kumite s'ha de introduir progressivament els conceptes de distància, cronometratge, estrès i sorpresa.

Una vegada ja s'ha dominat els requisits de la tècnica bàsica juntament amb els exercicis de treball de parella establerts, es busca adquirir habilitats en el kumite en un següent nivell mitjançant la comprensió més profundade la relació estratègica entre els adversaris en un combat de kumite. És el concepte conegut com "harmonitzar amb el teu oponent", aquest concepte significa, bàsicament, que mai no t'arribarà un atac de l'adversari perquè podràs llegir les intencions del teu oponent i contestar de manera adequada la situació.

Hi han tres formes generals d'establir la relació de combat amb un oponent:

- Go no sen, contraatac.
- Tai no sen, atac simultani.
- Sen no sen, anticipar el contraatac.

### **Go no sen.**

El contraatac és l'estratègia més fàcil d'executar des del punt de vista del practicant novell. Els exercicis de kumite, per aquesta estratègia, es centren en contraatacs com a forma principal de defensa. Això significa que a mesura que l'atacant es mou amb la tècnica escollida, el defensor bloqueja i executa una tècnica adequada. En la forma més senzilla, l'atacant avança amb un cop de puny i el defensor bloqueja el cop de puny amb el blocatge ascendent i després combina amb un cop de puny. Aquesta és la forma més senzilla d'estratègia defensiva que tot el defensor ha de fer, sortint del camí de l'atac de l'oponent usant el treball de peus i un bloqueig adequat i després contraatacar amb algun tipus d'atemi. Al principi, no hi ha molta necessitat de res més avançat que aquest tipus d'estratègia, però posteriorment s'ha de encadenar més tècniques de resposta. Un problema amb aquesta estratègia de contraatac és que no es pot aprofitar el desequilibri de l'atacant ja que la tècnica de bloqueig té com a objectiu anul·lar l'atac i frenar el moviment de l'adversari. Essencialment, el defensor ha perdut un 'tempo', i haurà d'iniciar un altre moviment de desequilibri si vol iniciar una tècnica de projecció, luxació o estrangulació.

## Tai no sen

L'atac simultani és molt més eficaç, però, per tant, és més difícil d'executar. En alguns conceptes es considera un sutemi, al sacrificar la defensa en pro de l'atac. Aquesta estratègia és on el defensor és capaç de veure l'atac que ve i contraatacar en al punt de l'execució de l'atac de l'adversari que aquest està més exposat. Per exemple, l'atacant entra amb un cop de puny i el defensor, veient l'atac, resisteix la reacció natural de moure's enrere i, en canvi, es dirigeix a l'atac fent una esquiva mínima i realitzant una tècnica aprofitant el desequilibri de l'adversari amb una construcció tècnica perfecta i en el temps adequat. L'inconvenient d'aquest tipus de defensa és que encara el practicant aposta per una velocitat superior, el temps i la capacitat tècnica contra el vostre oponent. En aquestes ocasions, quan et trobes amb un oponent superior, veuràs ràpidament que les teves idees de l'estratègia "tai no sen" no són reeixides.

## Sen no sen.

L'estratègia final d'harmonitzar amb l'oponent s'anomena "sen no sen", que podria es traduir com anticipar-se a l'atac. De vegades, les accions de l'adversari ofereixen una acció immediata per part de tori sense cap dubte ni incertesa. És en aquest punt que es pot "llegir" l'oponent i sentir les seves intencions i reaccionar amb precaució i adequació. Així, doncs, es caracteritza aquest moment entre dos oponents quan es tracta d'atacar, però l'atac encara no ha passat. Aquest moment es denomina de vegades "la obertura" entre intenció i acció. El treball, per el practicant de kumite, és utilitzar "yomi" (lectura de l'oponent) i prendre una acció decisiva i immediata abans que l'adversari pugui seguir. Si es fa correctament, no importa quines tècniques precises utilitzeu, l'oponent estarà completament confós i vençut.

Finalment un breu comentari sobre la mirada, els ulls són importants en kumite per garantir que tot l'adversari es visualitzi. Hi ha un debat sobre exactament on han de mirar els ulls, tot i que en general es concentra la regió entre el pit i els ulls de l'oponent. Si es centra en aquesta àrea, el practicant de kumite li permet veure, en la seva visió perifèrica, tot l'oponent. Aquesta vigilància general o esperit restant es coneix com zanshin. El focus visual correcte i zanshin permeten la detecció instantània de qualsevol moviment corporal per part de l'oponent, ja sigui en les etapes inicials d'un cop de peu, un cop de puny o altre tipus d'atac que pugui indicar l'inici d'una tècnica.