

## MODULE 6 : TECHNIQUES KUMITE

**I) KIHON KUMITE :** ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES D'ASSAUTS  
**(VOIR LES RENZOKU TSUKI & TETSUI)**

**II) IPPON KUMITE :** ASSAUT CONVENTIONNEL SUR 1 PAS  
(KUMITE CONVENTIONNEL = YAKUSOKU KUMITE)

**AVEC 5 ATTAQUES ENONCÉES :** OI TSUKI CHUDAN, OI TSUKI JODAN,  
MAWASHI TSUKI JODAN, MAE GERI CHUDAN ET MAWASHI GERI JODAN.

**1) KIHON IPPON KUMITE :** UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE  
(EXPRESSION TECHNIQUE) SUR UKE DÉSIGNÉ (ASSAUT TECHNIQUE)  
**PROTECTIONS :** AUCUNE

**2) MAWARI IPPON KUMITE :** SERIE RAPIDE D'ASSAUTS SUCCESSIFS  
(EXPRESSION COMBAT) CONVENTIONNELS SUR UKE :  
REPETITION D'UNE MEME ATTAQUE  
PAR PLUSIEURS PARTENAIRES  
EN CERCLE (RANDORI CONVENTIONNEL)  
**PROTECTIONS :** CASQUES UNIQUEMENT  
POUR LES ATTAQUANTS & GANTS POUR  
TOUT LE MONDE

**III) JYU KUMITE :** ASSAUT LIBRE (EXPRESSION COMBAT)

**1) JYU IPPON KUMITE :** UN ASSAUT LIBRE DE TORI SUR UKE  
(UNE SEULE ATTAQUE LIBRE SUR 1 PAS)  
**PROTECTIONS :** CASQUE UNIQUEMENT  
POUR TORI & GANTS POUR LES 2

**2) JYU KUMITE :** COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE  
**PROTECTIONS :** CASQUES & GANTS  
POUR TORI ET UKE  
(ON CHERCHE A TOUCHER LE CASQUE)

**IV) JU-KUMITE :** KUMITE TECHNIQUE LÉGER ET CONTINU  
(RANDORI SOUPLE)

**REMARQUE IMPORTANTE :** LE TRAVAIL AVEC CASQUE PERMET UN  
COMBAT DE PERCUSSION SÉCURISÉ : IL PERMET DE TOUCHER AU VISAGE  
AVEC DES ATEMIS RAPIDES, MAIS PARFAITEMENT CONTROLÉS : CE N'EST  
PAS DU FULL CONTACT, MAIS UN KUMITE TRADITIONNEL « ONE TOUCH ».