|  |  |
| --- | --- |
| **Programme technique officiel** |   |

**KUMITES  KYOKUSHIN**

Le principe est une forme de travail à deux (Tori et Uké) qui se pratique en garde à droite puis en garde à gauche

**Début du travail** :

Les deux partenaires se saluent

Tori prend la garde en reculant une jambe en Zenkutsu Dashi, Uke passe en Keiko Dashi (Yoi)

Tori ajuste sa distance d’attaque si nécessaire

**Déroulement :**

Tori exécute son (ou ses) attaque(s) de manière efficace avec recherche de puissance, de vitesse, de touche réelle tout en conservant une forme la plus technique possible

Tori respecte le travail de Uké jusqu’à la fin du Kumité, sans autre réaction que celles adaptées aux blocages et aux contre-attaques de Uké

Uké effectue ses blocages de manière efficace, en reculant en Kokutsu Dashi.

Uké exécute ses contre-attaques de manière puissante, efficace, technique, rapide mais parfaitement contrôlées

**Fin :**

Après exécution de la dernière technique de contre-attaque de Uké et un temps de vigilance (Zanchin), les 2 partenaires reculent en Kokutsu Dashi avec Shuto Mawashi Uké

Retour en Heiko Dashi

Puis exécution du Kumité Kyokushin en garde inverse

**Kumité sono Ichi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tori** | **Uke** |
| Avancer en Zenkutsu Dashi, Oi Tsuki Shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké |
| Puis Gyaku Tsuki Shudan (sur place) | Oi Mawashi Gedan Barai sur place  puis saisie de la manche du Dogi |
|   | Contre attaque Oi Mae Geri Shudan, réarmer puis reposer devant en Zenkutsu Dashi avec déséquilibre interne du genou |
|   | Tirer vers le bas pour dégager la nuque, Shuto Oroshi Uchi à la nuque |
|   | Poser les 2 mains à plat sur le haut du dos, effectuer un sursaut arrière de la jambe de devant |
|   | Hiza Shudan Geri jambe arrière, repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokustu Dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

**Kumité Sono Ni**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tori** | **Uke** |
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Uchi Uké |
|   | Gyaku Uraken Ganmen Uchi Jodan |
| Tori recule de deux pas à l’impact | Mae Kosa Ashi en Kaké Ashi Dashi adapté à la distance de Tori puis Tsuru Ashi Dashi |
| Tori se plie en deux à l’impact | Shudan Yoko Geri Kekomi, reposer en avançant Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
|   | Sur place Zenkutsu Dashi, Gyaku Tsuki puis retour lent en Kiba Dashi Yon Ju Go avec Shotei |
|   | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

**Kumité Sono San**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tori** | **Uke** |
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uke |
|   | saisie de la manche du Dogi, Mawashi Geri Shudan jambe avant, poser Musubi Dashi, |
| Tori se redresse au 1er impact puis se plie au second | Mawashi Geri Shudan de l’autre jambe |
|   | Reposer devant en Zenkutsu Dashi en maintenant le bras coincé entre la jambe avant et la main de la saisie |
|   | Tetsui Oroshi Uchi |
|   | Repousser légèrement Tori pour le faire reculer |
| Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en  Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |

**Kumité Sono Yon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tori** | **Uke** |
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki Jodan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Shuto Jodan Uké |
|   | Gyaku Tsuki Jodan puis contrôle de l’épaule en Gyaku avec saisie du Dogi au bras en Oi |
|   | O Soto Gari jambe arrière sur la jambe avant de Tori, enchaîner (sans poser) Shudan Mawashi Geri |
|   | Jodan mawashi Geri de l’autre jambe, reposer en adoptant la distance en Zenkutsu Dashi |
|   | Shudan Oroshi Gyaku Tsuki avec Hikité en lâchant le Dogi |
| Tori se relève sans s’aider des mains | Reculer en Kokutsu Dashi |
| Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké | Shuto Mawashi Uké |

**Kumité Sono Go**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tori** | **Uke** |
| Avancer en zenkutsu dashi, Oi tsuki shudan | Reculer en Kokutsu Dashi, Oi Soto Uké Shudan, saisie du Dogi |
|   | Kin Geri jambe avant |
| Tori recule la tête | Tirer le bras vers l’extérieur, enchaîner sans reposer Mae Geri Jodan |
| Tori recule d’un pas | Reposer Kukutsu Dashi, Gyaku Tate Tsuki Jodan puis lâcher le Dogi |
|   | Yoko Geri Shudan de la jambe arrière puis reposer en Kokutsu Dashi |
| Reculer en Kokustu dashi, Shuto Mawashi Uké | Reculer en  Kokutsu Dashi, Shuto Mawashi Uké |