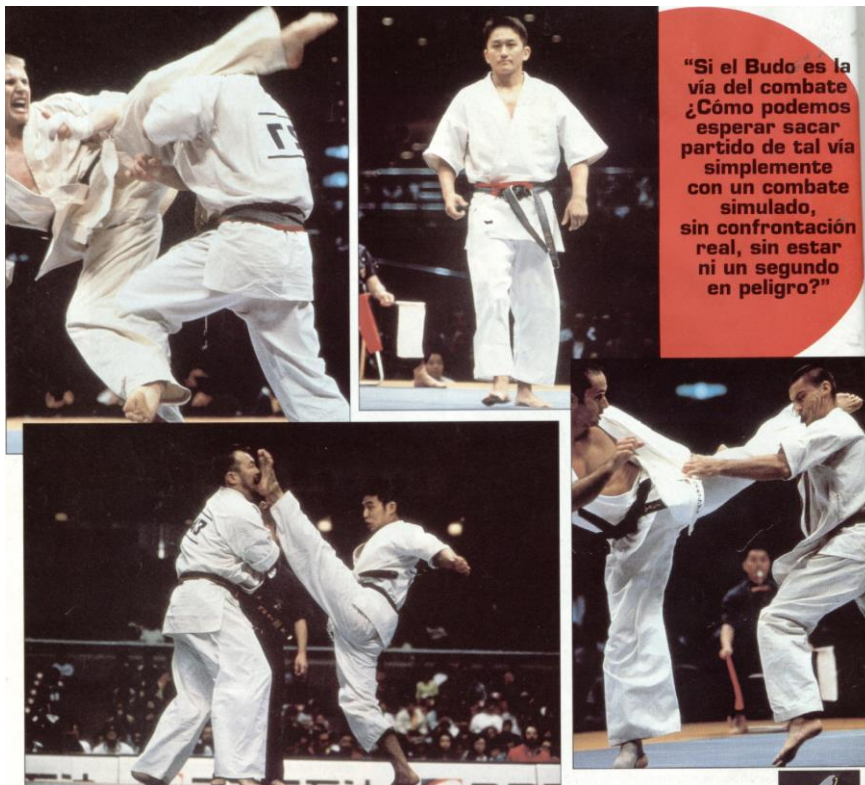


Apontamento Nº 02 - Kumite

1. Kumite:

O Kumite (luta contra um oponente real) é um dos três pilares do treino de karate (sendo os outros o kihon – melhoria da técnica, e a kata - luta contra oponentes imaginários).

O Kumite de Karate é um combate onde as técnicas são executadas de “mãos vazias” e adquirem a sua verdadeira essência quando executadas contra um adversário real. A execução correta das técnicas e sua minuciosidade são a base do kumite. Esta tarefa não é fácil, especialmente para os principiantes. Apenas com treino e persistência o karateka irá apreender que no kumite o esforço mental é igualmente importante como o esforço físico, é necessário manter uma concentração constante de forma a executar uma técnica com a eficácia e força apropriada. Este controlo emocional é necessário, para conseguir anular de forma eficaz a reação dos adversários.



Dependendo da graduação, existem três categorias de Kumite:

1. Básica: distancia fixa e técnicas anunciadas de **kihon ippon kumite**
2. Semi-livre: distancia livre, no início, anunciando a técnica de ataque a executar - **juyu ippon kumite**
3. Livre: os karatekas podem utilizar qualquer técnica. Contudo, o devem controlar completamente os ataques de forma a não causar dano no oponente - - **jiju kumite**.

O objetivo final do karate é o autocontrolo emocional, daí que a categoria jiju kumite (categoria livre) é a última etapa do treino de kumite.

Infelizmente, apesar dos esforços de muitos instrutores, que tentam informar o público de que a competição de karaté não consiste numa luta violenta e sem regras, ainda assim existem muitas opiniões negativas em torno do karate que estão profundamente enraizadas.

2. Gohon Kumite: Combate a Cinco Passos

Dispostos em pares, um karateca ataca 5 vezes (Gohon) o seu companheiro. O nível do ataque (Cara/ Peito / Barriga) e técnica está pré-estabelecido. De seguida ataca cinco vezes e o seu companheiro recua defendendo com uma técnica de braços adequada ao nível do ataque. No quinto ataque após a execução da

defesa, deve realizar um contra-ataque de punho (Gyaku Zuki). De seguida ambos regressam à posição de “Yoi” e recomeçam alterando os papéis de atacante e defensor.

O principal objetivo deste exercício é introduzir ao praticante o domínio da distância tanto no ataque, como na defesa e contra-ataque. Deve prestar-se especial atenção à distância entre os karatecas, é normal nos principiantes a distancia ser demasiado ampla.

3. Sanbon Kumite: Combate a Três Passos

Igual ao combate Gohon, mas neste caso apenas existem três ataques. Como variante as técnicas do ataque e da defesa podem ser diferentes, sendo os ataques que continuam a ser preestabelecido. Outra variante será dar liberdade à técnica de defesa.

4. Kihon Ippon Kumite: Combate Básico a um passo

Neste tipo de kumite, ambos os karatecas estão em posição de Zenkutsu Dachi (peso na perna da frente). O karateca atacante realiza uma técnica de braços (indicando o nível do ataque: Jodan, Chudan ou Gedan) ou pernas pré-determinado, ou com aviso prévio da técnica. O karateca em situação de defesa, realiza a técnica de defesa e executa um contra-ataque.



A principal diferença com os tipos de ataque anteriores, é que o atacante apenas dispõe de uma oportunidade de avançar. Logo, este tipo de ataque apenas deve ser executado com karatecas que já tenham dominado as técnicas de ataque e defesa, e sobretudo quando já tenham apreendido a noção da distância.

5. Jiju Ippon Kumite: Combate Livre de um passo

Este tipo de Kumite é executado quando as técnicas são totalmente dominadas no ataque e na defesa, visualmente é muito parecido com o tipo de kumite anterior, todavia os karatecas assumem uma postura livre e os ataques são realizados de uma forma mais dinâmica, o atacante tenta de forma deliberada reduzir a distância, e são utilizadas táticas de combate simples como a variação do ritmo dos ataques (Sen No Sen).

Este tipo de Kumite é a antecâmara ao combate livre o Jiju Kumite, é utilizado por praticantes avançados, é caracterizado pela sua potência, convicção e efetividade das técnicas.

6. Jiju Kumite: Combate Livre

Este combate é caracterizado pelo posicionamento do atleta, assumindo uma postura mais dinâmica, pela tática de combate utilizada, de forma a enfrentar um ou mais oponentes com êxito, pode ser utilizada qualquer técnica de ataque ou defesa. Neste tipo de combate é possível observar a utilização inteligente das táticas de combate como o **Tan No Sen** (Antecipação) **Go No Sen** (Defesa e contra ataque) e **Sen No Sen** (antecipação da iniciativa do adversário).

