

ASOCIACION SHOTOKAN RYU KASE HA

Escuela de Instructores - "E.I.K.A.S."

Comisión Técnica

DEPARTAMENTO DE KUMITE

DOCUMENTO DE INVESTIGACION

PLAN Y METODOLOGIA DE SESIONES Y LECCIONES

II SEMESTRE 2010 / I SEMESTRE 2011

空手道



松濤館流加瀬派

Directores:

Miguel Ciendua

Flover F. Mejia

Bogotá/Fusagasuga, Agosto - 2010



CONTENIDO

1. INTRODUCCION.
2. OBJETIVOS.
3. KUMITE.
 - 3.1. Fundamentos filosóficos del karatedo.
 - 3.2. Breve historia.
 - 3.3. Tipos de kumite.
 - 3.4. Tácticas y elementos psicológicos del kumite.
4. PLAN DE LECCIONES Y METODOLOGIA DE SESIONES.
5. REFERENCIAS WEB Y BIBLIOGRÁFICAS.



1. INTRODUCCIÓN

La fundamentación y principios básicos en el estudio de la técnica de karatedo tradicional, nos llevan a abordar una faceta importante en el aprendizaje de este arte marcial: **EL KUMITE** ó combate ⁽¹⁾. Para la Asociación Shotokan Ryu Shotokan Ryu Kase Ha Colombia, es importante el estudio minucioso de las técnicas del karatedo y sus fundamentos, buscando en el KATA ⁽²⁾ toda la posibilidad de riqueza técnica. Es conocido por todos los practicantes del arte, que el KATA es la columna vertebral del karatedo en todo aspecto, uno de estos aspectos: LA TECNICA, la cual dicta el contenido y accionar del KUMITE y/o el KIHON ⁽³⁾, estos a su vez son compuestos y estructurados desde el kata; debido a esto ultimo y por ende, también es de suma importancia el estudio y ejecución del kata en su aspecto y aplicación formal (bunkai), así como en su aspecto y aplicación real dentro de todas sus posibles aplicaciones (kumite kata u oyo bunkai), con la intención de encontrar la múltiples opciones que pueden existir evidentes y ocultas en una técnica global ò micro-técnica de uke waza ó uchi waza. Buscando la enseñanza de lo evidente y formal, así como la enseñanza de lo real y no evidente a simple vista, abriendo la comprensión del practicante (en el aspecto técnico, físico-sensitivo-motriz, intelectual e intuitivo), a esos movimientos que ocultan técnicas nunca antes entrenadas.

Todo lo anterior será llevado a suma de cuentas en la aplicación real dentro un combate de mínimo dos oponentes, ya sea este combate en el dojo de forma pre-establecida, en un combate libre (tradicional ò deportivo) ò en una ejecución en medio de una situación real de defensa personal en la calle. No olvidemos que el KATA es un KUMITE imaginario contra uno ò varios oponentes, de acuerdo al nivel de complejidad del kata. Se pretende en las sesiones teóricas y practicas hacer énfasis en los aspectos fundamentales y formativos del karatedo tradicional por medio del estudio de la forma como aspecto metodológico de la enseñanza y que normalmente se lleva a cabo en las primeras fases de la practica del arte, así como un desarrollo de las técnicas, buscando un desarrollo integral de todas las habilidades y potenciales del practicante (físicas, motrices, sensitivas, intelectivas e intuitivas), y paulatinamente, con un proceso estructurado, pasar de la practica de la forma a la practica de la comprensión de la forma por medio de la ejecución y aplicación de las técnicas de manera pre-establecida pretendiendo mayor comprensión de la técnica de karatedo en el alumno, buscando mayor realismo, dominio, efectividad, eficiencia y maestría en la ejecución de las técnicas en situaciones controladas, que conllevara como resultado, que al final de un largo y disciplinado proceso, el practicante logre la ejecución de aplicaciones mas realistas, en todo aspecto de la misma, de manera mas "libre", libres de la "intelectualidad técnica" y libres de la "estructura técnica enseñada", y que así el practicante de acuerdo a su nivel pueda desarrollar su propio karatedo con base en todo lo absorbido durante todo el proceso, de tal manera que la ejecución de las técnicas se hagan sin tanto "pensamiento intelectual" y mas con "pensamiento sensitivo-intuitivo". Esto entre otros aspectos que se verán en las sesiones practicas.

Con base en estos criterios y otros que se abordaran en este documento, el Dpto. de Kumite de la Comisión Técnica de la Asociación Shotokan Ryu Kase Ha Colombia, establecerá un plan de labores y sesiones teórico-prácticas, donde se plantearan los diferentes aspectos a tener en cuenta sobre este amplio apartado del Karatedo: **El Kumite**. Este plan de labores estará cronológicamente acorde a las fechas establecidas dentro del cronograma de actividades de la Escuela de Instructores Shotokan Ryu Kase Ha - EIKAS – Colombia, comprendidas para el periodo: 2010 / 2011.

¹ **Kumité (組手)**. Significa "combate" en idioma japonés y, junto con el kata y el kihon, constituye un elemento fundamental dentro de la práctica del kárate.

² **Kata (型 o 形)**. (literalmente: "forma"). Es una palabra japonesa que describe una serie o secuencia de movimientos preestablecidos que se pueden practicar normalmente solo pero también en parejas.

³ **Kihon (基本)**. Es el término que se refiere a una combinación de técnicas ejecutadas a manera de ejercicio. Esto sirve a los practicantes de kárate para refinar sus técnicas y mejorar su velocidad y fuerza. Las combinaciones suelen ser hechas casi todas las clases y están constituidas en su mayoría de técnicas básicas, como Tsuki (puños), Uke (defensas) y Geri (patadas), aunque también se realizan combinaciones técnicas avanzadas. La práctica del kihon es fundamental para cualquier karateka, ya que, así como un futbolista practica pases, chutes y dominio del balón en la búsqueda del perfeccionamiento, un karateka realiza kihones en búsqueda de pulir sus técnicas.



2. OBJETIVOS.

- Recordar aspectos fundamentales DEL KARATEDO tradicional aplicados al kumite.
- Estudiar los diferentes tipos de Kumite de forma gradual, basados en técnicas del kata y técnicas del kumite en si.
- Descubrir por medio de la ejecución estructurada de la técnica, lo evidente y no evidente de la misma.
- Aplicar las técnicas de karatedo en los diferentes tipos de kumite y en la defensa personal misma.



3. KUMITE.

El kumité es una lucha en la cual las técnicas estudiadas y practicadas son aplicadas en un enfrentamiento con uno o varios oponentes reales, en ocasiones bajo condiciones de dojo y/o calle debidamente controladas y en otras en las que no hay nada pre-establecido, situaciones totalmente reales. La corrección y la minuciosidad en la ejecución de las técnicas son esenciales en el kumité, poniéndose en juego la habilidad tanto física como mental de los practicantes. Esta tarea no es fácil, especialmente para los principiantes, y solamente después de algún tiempo de practica constante y disciplinada, los practicantes pueden adquirir la capacidad de concentración, las destrezas físicas y técnicas, y el dominio de su cuerpo/mente necesarios para ejecutar cada técnica con la eficacia y la fuerza apropiadas.

Kumite no significa literalmente combate, no obstante dadas las características del idioma japonés esta es la palabra más cercana al traducirla a nuestro idioma castellano. La palabra Kumite la forman dos ideógramas:

- **Kumi [組]:** significa intercambio, cruzar, transferencia, pasar.
- **Te [手]:** significa mano, técnica, cuerpo, artes marciales.

Por lo tanto, una traducción mas adecuada sería 'intercambio técnico', 'cruzar técnicas' o 'intercambio de artes marciales'. La palabra usada en Japón para decir combate o pelea es: **Kento**.

"Kumite es un término genérico que abarca muchos tipos de ejercicios, algunos de ellos poco practicados en la actualidad pero todos muy interesantes."

El Kumite en el karatedo tradicional es más una búsqueda del camino, del Do, del desarrollo integral del ser en todos sus aspectos (físico, emocional, mental y espiritual), ya lo dijo el Maestro G. Funakoshi en su momento: "El karatedo no es mas que un **medio**, para llegar al fin". Cierto, no es mas que un vehiculo para revelar y penetrar lo esencial del ser humano, y aun así este vehiculo debe ser trascendido, para que se revele lo esencial, de lo contrario nos quedaremos toda la vida con el vehiculo y no habrá trascendencia por medio de la practica y de la técnica. Se estudia como forma de realización personal, buscando no solo desarrollar aspectos físicos, técnicos y tácticos, sino también aspectos no tan tangibles como el entreno de la intuición, del desarrollo de los sentidos internos, de la respiración, de la acción-sin acción. El kumite dentro de la practica del karatedo tradicional: -arte marcial componente del BUDO Japonés-, también esta basado en armonía y sincronía con los aspectos filosóficos y morales orientales (Budismo, Taoismo, Confucionismo y Zen (*budismo* y *taoismo*)), los cuales estructuran al karatedo como una valiosísima herramienta de formación integral externa e interna del ser . Y como queremos dar relevancia a este tema, no queremos dejar de soslayo estos principios o fundamentos que a continuación mencionamos, con el fin de no perder el "norte" de la verdadera esencia de las artes marciales y del objetivo ultimo de su enseñanza. Son:

3.1. Fundamentos filosóficos del Karate Do.

El Karate-Do, es un camino de crecimiento personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo, la idea es trasladar este "despojarse" a la vida diaria) de los pensamientos duales, de las emociones polarizadas, de acciones y actitudes de nuestro ego alterado, así mismo de las acciones físicas producto decantado de los planos mencionados anteriormente. El concepto de Vacío que habla el Zen ⁽⁴⁾ y que penetra las artes marciales con la particula DO: "Camino ò Senda", denota no solo una mano vacía, libre de armas, también denota el vacío interior del ser, la esencia primigenia de todo ser: EL VACIO. Es así que

⁴ Zen (禪). Es el nombre en japonés de una tradición del budismo Mahāyāna, cuya práctica se inicia en China bajo el nombre de Chán (禪). Es el producto de la union entre el del budismo Mahāyāna y el taoismo China. En india se origino como Dhyana, en la china creció como chan y floreció en Japón como Zen.



cada ingreso al dojo, como a la vida, el practicante debe estar atento y alerta a realizar siempre una práctica

limpia, honorable y sana, fundamentada en el Vacío (kara), no solo el vacío de las manos físicas, sino el vacío del interior del ser humano.

La práctica del Karate Do no se refiere tan sólo al desarrollo técnico y táctico, al acondicionamiento físico, al estudio de los katas y al combate real o deportivo. También debe ir de la mano del desarrollo vivencial de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad. Para lograr esto, el Karate Do posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos, como son: *respeto, justicia, armonía y esfuerzo, son los primordiales*. La ética derivada del confucionismo y el zen en el Karate-Do posee principios fundamentales que son acordes al código samurai del Bushido, estos son:

- **La Rectitud:** ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta, y ser fiel a la palabra dada.
- **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo. Ser fiel a las propias convicciones.
- **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- **La Amistad:** entregarse en un todo. Saber compartir y ayudar.
- **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender los principios, y ser fiel a los compromisos.
- **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.
- **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- **Auto confianza:** creer en uno mismo.

De aquí se originan los conocidos códigos del dojo y del practicante, piedra angular de la práctica y la formación integral.

- Dojo Kun ⁽⁵⁾
- Shoto Niju Kun ⁽⁶⁾

En resumen derrotar al adversario y lo que es más importante superarnos a la vez a nosotros mismos que es el auténtico y último fin del Karate.

Dentro del entrenamiento de Karate-do existen tres métodos muy amplios en sus contenidos para estudio: el Kihon (la mejora de la técnica), Kata (la lucha contra oponentes imaginarios) y el Kumite (combate contra un oponente verdadero). Kumite es uno de los tres elementos del karate. De los tres, el Kumite es el más espectacular y vistoso, así como el que llama más la atención de los principiantes y neófitos del Karate-do. Sin embargo, es el menos desarrollado de los tres métodos de entrenamiento formales del Karate-do, el trabajo del karateka actual es elevar el Kumite al nivel de la Kata y del Kihon. Para casi todos los practicantes el Kumite o 'Combate' como lo llaman regularmente representa la culminación de todo su entrenamiento. No obstante Kumite es mucho más que solo 'combatir', es un enlace directo al origen del Karate y un intento de una expresión personal del mismo. El propósito del Kumite no es ver

⁵ **Dojo Kun.** Es una serie de preceptos que suelen estar colgados y escritos en Kanji (Ideogramas Japoneses) en la pared del Dojo.

⁶ **Shoto Niju Kun.** Son los 20 principios shotokan creados por el maestro G. Funakoshi, y que son la guía de todo practicante de karatedo.



quien es más fuerte o quien puede golpear más duro o más rápido. Es dar a los estudiantes una oportunidad de entenderse mejor a sí mismos, enfrentar sus miedos y adversidades para superarlas, hacerse fuertes venciendo retos que les darán la auto-confianza suficiente para enfrentar retos mayores. Esto se logra primero educando al cuerpo preparando bien su condición física, su actitud mental, su compromiso espiritual y su habilidad técnica; de tal manera, es un indicador del avance diario de los estudiantes.

El Kumite es esencial para la práctica del Karate-do. El Karate Do en su verdadera y tradicional esencia es un sistema de defensa personal y autoprotección. Para que las técnicas del Karate-do tengan una efectiva aplicación en la defensa personal, deben ser practicadas constante y consistentemente. Por esto es importante la práctica del Kumite en todas sus formas.

3.2. Breve Historia.

(Imagen No. 1 (?)).



El entrenamiento del Kumite es un método de ensayar las diferentes técnicas de defensa y ataque frente a uno ó varios adversarios. En la antigüedad, este tipo de entrenamiento no existía, las formas principales de práctica eran la Kata y excepto por las pruebas ocasionales de fuerza, el combate no era practicado como tal. En el antiguo reino de las Ryu Kyu (Okinawa) la habilidad de los guerreros era puesta a prueba muy a menudo en combates a muerte (San Tan) que eran brutales enfrentamientos entre dos karatekas de gran habilidad en donde uno moría y el otro sobrevivía con lesiones severas, con el paso del tiempo para tener un mayor control sobre los retos entre los guerreros se idearon y popularizaron algunas reglas de caballerosidad a través de encuentros de **Tegumi** y de pruebas de fuerza llamadas **Kakedameshi**. El **Tegumi** era una especie de lucha feroz en la cual se respetaba la vida del perdedor, no obstante las lesiones internas eran muy serias, con el correr de los años nuevas regulaciones fueron apareciendo haciendo una división en esta forma de entrenamiento; una de estas incorporaba todas las habilidades en un grupo de ejercicios estandarizados cuya función era servir de unión entre la Kata y la aplicación de sus principios fundamentales, esta parte fue más conocida como **Tegumi Ranzoku-geiko** o **Ranzoku-te**; la otra

aceptó todas las regulaciones a las que fue sometida transformándose en el Sumo Okinawense actual, diferente al Sumo japonés. Entre los practicantes más famosos del Tegumi de la época moderna se encontraban Kenstu Yabu y Chotoku Kyan.

El **Kakedameshi** era un enfrentamiento similar al combate entre los caballeros de la edad media, cada combatiente llevaba a un compañero que hacía las funciones de padrino, este iba armado con un Bo (palo largo de 180 cm. aproximadamente) de tal manera que cuando el combate se salía de control, los guerreros eran separados por los padrinos usando los Bo. Entre los practicantes de Kakemadeshi de la época moderna estaban Kenwa Mabuni y Choki Motobu. Cuando el Karate llegó a la isla Honshu del Japón, los pioneros del Karate no quisieron transmitir estas ideas antiguas pues las consideraban muy violentas, además eran conscientes de la enorme peligrosidad de las técnicas. La primera referencia escrita del término Kumite data de un libro llamado "**Karate-Kumite**" escrito en 1905 por el maestro Hanashiro Chomo quien había sido uno de los principales estudiantes de los maestros Sokon Matsumura y Anko Itosu; junto con el maestro Hanashiro Chomo, el maestro Choki Motobu fue uno de los principales desarrolladores de algunos aspectos del Kumite que influenciarían a los okinawenses y mas tarde a los japoneses. En 1924 con el nacimiento del Karate Universitario los jóvenes japoneses solían entrenarse a

⁷ Imagen No.1. Imagen donde se muestra al Maestro Kenwa Mabuni (a la derecha, con equipo de protección para un kumite).



escondidas de los maestros en encuentros descontrolados para probar su habilidad, en 1927 en Shichi-Tokudo se entrenaba de manera clandestina encuentros de combate entre karatekas usando armaduras de Kendo, aunque los viejos maestros trataron de disuadir a estos jóvenes karatekas de sus experimentos en combate no lo lograron y decidieron entonces dejar de ir a enseñar ahí en 1928. En ese año en Okinawa, Chojun Miyagui y Kenwa Mabuni experimentaban con protecciones en practicas de combate, ejercicio que abandonaron en 1929 por considerarlo inadecuado y poco recomendable.

No obstante, algunos grupos de la isla de Okinawa persistieron en su práctica desarrollando una variante usando estas protecciones, sobre todo el grupo perteneciente al maestro Shigeru Nakamura.

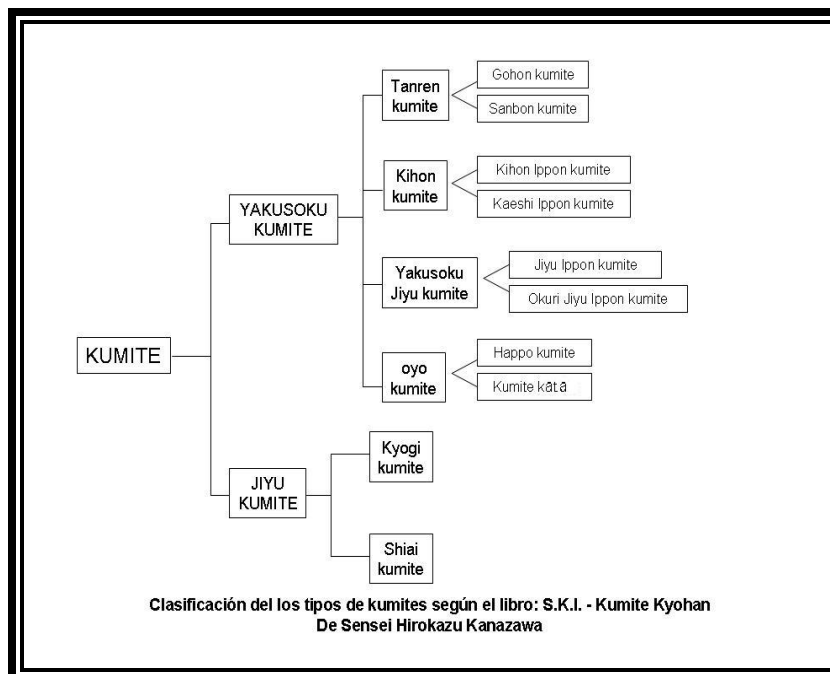
En la isla Honshu, Yashuhiro Konishi (maestro de Kendo y Ju-jutsu) y Hironori Otshuka (maestro de Ju-jutsu) habían desarrollado desde 1925 algunos ejercicios básicos de combate inspirados en el Kendo y Ju-jutsu ayudados por Choki Motobu. En 1930 Yoshitaka Funakoshi desarrolla para el karatedo moderno shotokan el Gohon-Kumite apoyado por Genshin Hironishi, Takashi Shimoda y Shigeru Egami, tres años después, en 1933 incorpora el Kihon Ippon-Kumite, en 1934 el Jiyu Ippon-Kumite y en 1935 el Jiyu-Kumite como un ejercicio para los cintas negras únicamente. En 1936 se publica el libro "**Karate-do Kyohan**" por Gichin Funakoshi y se incorporan los aspectos del Kumite recién desarrollados por su hijo, siendo de esta manera aceptados públicamente por los japoneses. El Kumite como deporte surgiría 20 años después, con otra idea y otro concepto diferente al propuesto por el karatedo tradicional de budo.

3.3. Tipos de kumite.

En el karateDo Shotokan existen varios tipos de *kumite* (combate), unos utilizados durante los entrenamientos, otros para los exámenes de ascenso de kyu ó danes, y otros para competencias de karatedo tradicional ó deportivo. En la preparación para el combate libre o semi libre durante el entrenamiento de dojo o durante la participación en campeonatos del sistema deportivo se desarrolla una secuencia establecida en el sistema tradicional, conocer los nombres de estos tipos de kumite tradicional es muy importante.

A continuación haremos una clasificación y mención de los tipos de kumites mas conocidos, como se describe en el libro Kyohan Kumite de Sensei Kanazawa, una de las clasificaciones mas estándar, aceptadas, estudiadas y referenciadas. Ver gráfico.

Grafica No. 1.





Haciendo una clasificación más simplificada para efectos educativos y pedagógicos, normalmente se tiene la siguiente:

1. YAKUSOKU KUMITE (Combate Pre-Establecido).

El cual a su vez esta dividido y estructurado de tal forma que permite el estudio progresivo del Kumite en los practicantes, están diseñados cada uno para cada nivel técnico de los Kyus y en concordancia con las técnicas del kata correspondiente a dicho nivel. Se divide en dos, así:

- **Kihon Kumite.** Contempla tres sub-tipos. Son:
 - Kihon **Gohon** Kumite. (Desplazándose a 5 pasos, el mismo ataque, a la misma altura o zona del cuerpo, con sus correspondientes defensas, se buscan 5 ippones).
 - Kihon **Sambon** Kumite. (Desplazándose a 3 pasos, 3 ataques a las tres zonas del cuerpo, en algunos casos se ataca a la misma zona del cuerpo. Se realizan las correspondientes defensas, se busca tres ippones).
 - Kihon **Ippon** Kumite. (Combate a un paso, buscando 1 ippon. El compañero semete en kamae, el compañero ukete en yoi. Semete anuncia y espera confirmación para realizar ataque. Uketete defiende y contra-ataca).
- **Jiyu Ippon Kumite.** (combate a un paso semi-libre. Ambos ejecutantes están en kamae).

2. JIYU KUMITE (Combate Libre).

Es el combate libre donde hay intercambio de golpes de puño, mano abierta, piernas y articulaciones, defensas, algunas proyecciones e inmovilizaciones básicas. Nada esta pre-dispuesto ò arreglado de forma previa entre los oponentes y los contendientes deberán mostrar todas sus habilidades física, técnicas y mentales, al igual que en todas las variantes anteriores los golpes solo se 'marcaran' evitando a toda costa hacer contacto real, pero si peder el sanshin, el kime y el kamae.

YAKUSOKU KUMITE. Significa "Cita" o "Promesa. En este caso es combate preestablecido, lo cual obliga al atacante a ejecutar el ataque que ha anunciado previamente, Y de hecho esta diseñado para demostrar una larga variedad de técnicas básicas y avanzadas. Es la ejecución de movimientos contra un opositor estructurado por fundamentos de técnicas y de direcciones dispuestas por adelantado ó en mutuo acuerdo entre los ejecutantes. Se decide cuántas técnicas utilizan el lado que ataca.

En esta modalidad de kumite los movimientos de ataque y defensa son determinados previamente, el que defiende utiliza técnicas de defensa y un contraataque, donde puede complementar ejecutando técnicas de:

- Proyección al suelo (Nage Waza ⁽⁸⁾)
- Agarres (Zukami Waza)
- Ataque a las articulaciones/luxaciones (Kansetsu waza)
- Estrangulaciones (Shime Waza)
- Ataques simultáneos (Zen no Zen waza)
- Luxaciones (kansetsu waza)
- Golpes (Atemi waza)
- Técnicas de brazo (Ude Ate)
- Técnicas de piernas y pie (Ashi Ate)
- Técnicas de suelo (Ne waza)
- Inmovilizaciones (Osaekomi waza)
- Técnicas de Caidas (Ukemi Waza)

Dependiendo de que técnicas estén siendo practicadas y cual es la mejor técnica complementaria, basada en el listado anterior. Estas técnicas pueden ser usadas también en otros tipos de combate de acuerdo a la enseñanza y al objetivo buscado con ella.

⁸ Waza. Significa "Técnica"



Los alumnos deben practicar la defensa y el ataque y ejecutarlos a ambos lados, izquierdo y derecho. En el caso de la línea Shotokan Ryu Kase Ha, se recomienda atacar a Jodan, Chudan y Gedan, de forma consecutiva y en orden de arriba abajo, pero también se contemplan ataques a estas zonas de forma variada, pudiendo atacar en ciertas técnicas y repetidas veces a una misma zona, para luego atacar a otra diferente; este tipo de trabajo se realiza cuando el practicante tiene mayor dominio de su kihon kumite. Se hace énfasis en el ritmo de ejecución del kumite, desarrollando igualmente la visión periférica, el tiempo, la distancia, el foco de ataque y defensa, los desplazamientos, el sanshin, el kime, el kamae y el desarrollo de la percepción, entre otros aspectos. El Yakusoku kumite avanzado es ejecutado con máxima velocidad, fuerza, técnica controlada y normalmente esta compuesto por muchas combinaciones técnicas. En yakusoku-kumite, la persona que realiza defensa utilizará técnicas que atacan en el final (contra-ataque). Por otra parte, existe el kumite aplicado del yakusoku, en el cual las técnicas básicas y aplicadas se estructuran prometedoramente para el uso en una lucha real. El número de las técnicas usadas no se limita en yakusoku-kumite; por lo tanto, el número de estructuras es incontable. No obstante, esto promete el desarrollo de un mejor kumite y es realizada generalmente por dos personas; sin embargo, existen las prácticas en las cuales tres, cuatro, o aún más personas realizan lo que se llama kumite aplicado. Cuando el kumite aplicado es practicado por mucha gente, dependiendo de cuántos están implicados, indicarán a la persona en el lado opuesto la técnica a ejecutar.

Kihon Kumite. El combate básico esta compuesto por tres formatos claramente diferenciados entre sí por la cantidad de movimientos marcados en cada uno, reúne varias condiciones acordadas de antemano: un compañero es el atacante (Semete ò tori), otro es el defensor (Ukete), el numero de ataques, tipo, dirección, defensa y contra-ataque quedan acordados desde un principio. El objetivo es practicar el perfeccionamiento de las técnicas de defensa (uke-waza), posturas (tachi-waza), desplazamientos (unsoku-waza), los ataques de puño, mano y piernas (atemi y uchi-waza), y terminación correcta de las técnicas (zanshin).

A continuación hacemos un breve desglose y explicación de los tipos de kumite que componen al Kihon Kumite, que se enseña a kyus principiantes e intermedios (no quiere decir esto que sea una herramienta exclusivamente usada para estos grados. Se puede utilizar también en grados mas avanzados con ejecución de técnicas mas complejas y buscando el desarrollo de otras potencialidades).

- **Gohon Kumite. Combate a cinco pasos.**

Kumite a cinco pasos, debe ser el primer tipo de Kumite a estudiar pues ayuda a establecer y perfeccionar las técnicas de base, el énfasis no esta en la velocidad sino en la perfección de los movimientos y gestos.

Después de saludarse, uno de los combatientes sale en zenkutsu dachi hacia atrás, con gedan barai, y se prepara para atacar con oi tsuki, gyaku tsuki ó keru-waza, previamente anuncia la parte del cuerpo a la que atacara. El otro karateka, espera en yoi y asiente con un Ossu!, indicando la comprensión del ejercicio y dando paso al ataque de su compañero, con lo cual retrocede en zenkutsu-dachi, haciendo la defensa correspondiente. Luego se hacen cuatro pasos más, con el atacante avanzando y el defensor retrocediendo. En el último paso se hace con kiai por parte del atacante y el defensor contraataca con gyaku tsuki, sin avanzar y con kiai, terminan ambos en yoi, según la intencio de semete de seguir adelante y atacando. Después de esto se intercambian los roles entre atacante y defensor. Se acostumbra a hacer una serie jodan, a la zona de la cara, defendiendo con age uke; una chudan, al pecho, defendiendo con soto uke, una gedan, a la zona baja del cuerpo, defendiendo gedan barai. El Gohon Kumite es un punto exigido en los exámenes para 9º y 8º kyu.

- **Sanbon Kumite. Combate a tres pasos.**

Kumite a tres pasos, es la fase intermedia de la enseñanza del kumite en grados incipientes, se procura el desarrollo de la velocidad de los movimientos, la cual ha aumentado gradualmente pues se supone que las técnicas de base ya se han comprendido con buena claridad. Es la ejecución repetida de tres ataques y de tres defensas, finalizando con un contraataque final. El primer objetivo de este kumite, es conseguir ser un experto en las formas y técnicas fundamentales



de ataque y defensa, lo que significa, repetir y pulir constantemente los ataques de puños y piernas, las defensas y las posiciones fundamentales, hasta que se realizan con la máxima exactitud y sabiendo como mover los pies. Los alumnos más avanzados deben adquirir también una gran maestría en los desplazamientos, fluidez y velocidad.

Después de saludarse y anunciar técnica a realizar (la cual normalmente se inicia en parte jodan) uno de los combatientes sale en zenkutsu dachi hacia atrás, con gedan barai, y se prepara para atacar. El otro karateka bloquea el ataque saliendo en zenkutsu dachi hacia atrás. Luego se hacen dos pasos más, con el atacante avanzando y el defensor retrocediendo, un paso chudan y el último gedan. En el último paso se hace con kiai, y el defensor contraataca con gyaku tsuki u otra técnica, sin avanzar, sigue semete su intención de ataque y van ambos a yoi. Después de esto se intercambian los roles entre atacante y defensor. Se acostumbra a hacer una serie jodan, a la zona de la cara, bloqueando con age uke; una chudan, al pecho, defendiendo con shuto uke, uchi uke o soto uke; y una gedan, a la zona baja del cuerpo, atacando con mae geri y defendiendo con gedan barai ó gedan kaki uke. Por último, se realiza una combinación encadenada de las técnicas mencionadas anteriormente, tanto para el ataque, como en la defensa. El Sanbon Kumite es un punto exigido en los exámenes para 7º kyu.

Adicionalmente se conocen tres versiones de enseñanza básica para es este tipo de kihon kumite, el cual es desarrollado en muchas líneas del karatedo Shotokan, entre estas, en la línea de la S.K.I.F.

Tabla No.1. Versiones de Sanbon Kumite.

Versión Uno: Ichi		Versión Dos: Ni		Versión Tres: San	
Atacante	Defensor	Atacante	Defensor	Atacante	Defensor
En Zenkutsu dachi	En Yoi -sale Zenkutsu dachi	En Zenkutsu dachi	En Yoi -sale Zenkutsu dachi	En Zenkutsu dachi	En Yoi -sale Kokutzu dachi
Oi tzuki jodan	Jodan Age Uke	Oi tzuki jodan	Jodan Age Uke	Oi tzuki jodan	Jodan Haiwan ude soete uke
Oi tzuki chudan	Chudan Soto Uke	Oi tzuki chudan	Chudan Uchi uke	Oi tzuki chudan	Chudan Morete uchi uke
Mae geri gedan	Gedan Barai	Mae geri gedan	Gedan Gyaku Hammi	Mae geri gedan	Gedan Zukui uke
Kiai	Contra-ataque: Gyaku tzuki		Contra-ataque: Nidan Tzuki (kizami jodan y gyaku chudan)		Contra-ataque: Chudan gyaku nukite ó tzuki

También se puede ejecutar atacando con técnicas diferentes a las convencionales, variando la secuencialidad de ejecución con respecto a las zonas del cuerpo. Es decir variando Joda, Chudan y Gedan. Pudiendo atacar, por ejemplo. Dos Veces a Jodan y una vez a gedan, con técnicas diferentes a Oi tzuki, pudiendo ser keru waza, por ejemplo.

- **Ippon Kumite. Combate a un paso.**

Kumite a un paso, aquí el elemento predominante es el estudio de la velocidad de los movimientos, no obstante aun predomina la perfección del gesto, de la técnica y la marcialidad.

Está es la forma de entrenamiento de situaciones de combate que no pueden ser adquiridas con la práctica del kata, tales como, foco, tiempo, potencia, precisión, forma correcta, desplazamientos y distancia. A través de la práctica repetitiva de este ejercicio, se pretende



alcanzar un estado conocido como **Muishi Ki**. Muishi Ki literalmente significa sin intención consciente. Es decir, que el alumno, a través de concentrarse decididamente en su técnica y movimientos, después de un tiempo de práctica diligente, alcanza un nivel donde reaccionara ante el estímulo a través de la intención consciente, pero armonizará sus movimientos e intención automáticamente. Es sólo a través del trabajo duro como se puede lograr el estado Muishi ki. **“Pensar y actuar son uno y lo mismo”**

En ippon kumite, situados por parejas uno frente al otro, uno en zenkutsu dachi y el otro en yoi, el atacante realiza a un nivel prefijado, ataques en tsuki de forma alterna y a un mismo nivel. El defensor ejecutara la defensa adecuada al nivel establecido. Este kumite se realiza con un solo movimiento de ataque, defensa y Contraataque. Tras el saludo y el kamae se inicia con la técnica y el nivel determinados. La defensa y el contraataque pueden estar o no fijados de antemano. La precisión, velocidad, potencia y forma correcta deben ser el objetivo de este entrenamiento.

Uno de los karatekas sale en zenkutsu dachi con gedan barai, hacia atrás, anuncia el ataque que va a realizar y el defensor esta inicialmente en yoi, luego defiende según corresponda el ataque saliendo en zenkutsu dachi (se pueden usar otros dachi) hacia atrás, y posteriormente contraataca, ya sea con un ataque de brazo ó de pierna. A pesar de que es un solo paso, el nivel de dificultad es mayor que el que presenta el Sanbon Kumite, ya que la variedad de técnicas es mayor, así como la velocidad en que estas se ejecutan. El Ippon Kumite es obligatorio para ascender a 6º, 5º, y 4º kyu. Se puede ejecutar por izquierda y por derecha.

Jiyu Ippon Kumite. Combate semi- libre a un paso.

Es el tipo de combate pre-establecido semi-libre a un paso, ambos ejecutantes están en Kamae, frente a frente. Combate básico con libertad de movimientos, pero con zonas de ataque definidas. Se fija inicialmente el nivel y en el momento que juzgue más oportuno se realiza el ataque con cualquiera de los brazos o piernas y utilizando la técnica que estime mas conveniente. El defensor debe moverse dentro de la distancia en la que sea factible detener o esquivar el ataque, pero que a la vez le posibilite un contraataque casi simultáneo, que debe ser librado con toda su energía al igual que el ataque que recibe. La velocidad, la decisión y la exacta valoración de la distancia son armas fundamentales para lograr dominar esta fase de kumite. La variedad técnica es amplia para este tipo de kumite, se pueden utilizar las mismas zonas de ataque y varios tipos de ataques, de defensas y contra-ataques.

Ambos combatientes empiezan en *gamae* (guardia de kumite). Al igual que en Ion Ippon Kumite, el atacante anuncia el ataque, lo realiza y el defensor bloquea y contraataca. Este tipo de kumite se exige para los exámenes de 3º, 2º y primer kyu. Se ataca a jodan chudan y gedan, por izquierda y por derecha, ya no es tan lineal como el tanrem kumite (Gohon y Sanbon). Se pueden utilizar técnicas de desplazamientos y taisabaki, así como dachis poco convencionales, por ejemplo: neko ashi dachi.

JIJU KUMITE. COMBATE LIBRE.

Este tipo de kumite es el utilizado para optar al **Cinturón Negro 1er DAN**. Los combatientes se saludan y permanecen en constante movimiento durante el combate. Cada karateka es libre de atacar, esquivar o bloquear en el momento que desee, con cualquiera de las técnicas permitidas. Jiyu Ippon Kumite, como estudio previo, constituye un paso más hacia la realización del Jiyu kumite, y que normalmente, se omite o poca veces se entrena con la debida seriedad, disciplina y concienzudo estudio.

En él, los contendientes se enfrentan libremente y moviéndose a su libre voluntad, estando limitados por la actuación de cada uno de ellos, uno es atacante y el otro es defensor, y en el dinamismo del combate se alternan sin previo aviso los roles.

Jiyu Kumite, es el intercambio libre de técnicas entre compañeros. Hay muchos y diferentes niveles y tipos de practica de Jiyu kumite, por ejemplo, lento con énfasis en el desarrollo de una técnica, o a gran velocidad sin valorar la calidad técnica. Otros ejemplos son niveles diferentes de contacto: combate sin contacto, con énfasis en control mental o físico; combate con contacto ligero; combate con contacto fuerte; y el combate utilizado con protectores para prevenir lesiones. En ocasiones se define como el



kumite de dojo, Para mejorar nuestra técnica es aconsejable estudiar otras formas de artes marciales, o algún otro deporte, por ejemplo boxeo, judo, aikido, etc.

Iri Kumi En dialecto de Okinawa significa Jiyu kumite o combate libre. En tiempos pasados, en Okinawa, después de finalizado el entrenamiento regular, los estudiantes veteranos, que se conocían bien entre sí, practicaban iri kumi. En iri kumi no hay movimientos preestablecidos se practican puñetazos, patadas, técnicas de derribo, estrangulamiento, técnicas de bloqueo etc., con frecuencia, hasta que uno u otro se rendía. Dado que estos estudiantes veteranos habían practicado juntos durante muchos años y que eran amigos, no se trataba de una lucha real. Sus técnicas eran controladas si iban dirigidas contra área vitales, a fin de no lesionarse unos a otros. Este tipo de entrenamiento recibe todavía por parte de los viejos Senpai de Okinawa, que ahora tienen 60 ó 70 años, la denominación de iri kumi.

Es el combate libre donde hay alternancia de golpes, patadas, defensas, algunas proyecciones e inmovilizaciones básicas. La diferencia fundamental con el Iri Kumi es que en el Jiyu Kumite no se utilizan normalmente tácticas de Ne-waza (técnicas de combate en el suelo). Nada está arreglado de antemano y ambos contendientes deberán mostrar todas sus habilidades, al igual que en todas las variantes anteriores los golpes solo se 'marcarán' evitando a toda costa hacer contacto real. El Kumite libre continuo es una forma de entrenamiento de karatekas avanzados, ambos contendientes usan todos sus conocimientos para efectuar un entrenamiento simulado de combate hasta que uno de los dos se dé por vencido o se rinda (en caso de caer atrapado en una presa o llave, pues el combate en el suelo o Ne-waza es una constante), todo el repertorio del Karate puede ser usado. La única condición es que ambos contendientes se conozcan lo suficiente para evitar posibles accidentes.

OTROS TIPOS DE KUMITE.

A continuación se entrega una relación de otros tipos de kumite estudiados, desarrollados y ejecutados en escuelas shotokan y otros estilos de este arte, con la intención de ampliar nuestro conocimiento al respecto de este tópico: EL KUMITE. Son:

- **Bunkai Kumite:** Aplicaciones de Katas. Es el estudio de las técnicas de una Kata o varias de ellas en aplicación de combate. Existe un Bunkai asociado a cada Kata, y es un combate preestablecido entre dos adversarios, que sigue la secuencia del Kata. Sirve para aprender el sentido y la aplicación de cada técnica. **Se divide en:**
 - Kihon Bunkai – aplicaciones técnicas básicas del Kata
 - Dento Teki Bunkai - aplicaciones tradicionales del kata
 - Oyo Bunkai - variaciones de las aplicaciones del kata

- **Kiso Kumite:** Más cercano al combate real, con desplazamientos, ataques, defensas y contraataques variados. El Kumite preparado consiste en una secuencia de movimientos de lucha que ha sido arreglada de antemano entre ambos contendientes, es ampliamente utilizada en las demostraciones o exhibiciones para simular una agresión real. Es la versión japonesa de las formas a dos hombres practicadas en el Quanfa (Kung-fu), cuando se efectúa esta versión de Kumite incorporando todas las aplicaciones Bunkai de una Kata es denominada En-bu o Embu.

- **Kakie (koki) kumite:** Con aplicaciones técnicas. Dos alumnos se enfrentan utilizando aplicaciones técnicas, al final del tiempo reglamentario, se valorará las técnicas y se nombrará un vencedor.

- **Renzoku kumite:** Técnica continuada. Es para alcanzar una mayor progresión en el entrenamiento y el dominio técnico. Las técnicas deben ser lo más variadas posibles, lo cual estimula la mejora de la coordinación psicomotriz. Por su propio dinamismo, pierde en cierta medida la exactitud técnica del kihon, ganando por el contrario en libertad, espontaneidad y en la formación de un todo unitario, bajo el objetivo de colocar en desventaja al oponente o de permitir la realización más potente y eficaz de la última técnica.



- **Randori Kumite.** Practica Libre de kumite. Es una forma de entrenamiento del kumite desarrollada por Sensei Morio Higaonna del estilo Goyu, (randori es un término usado en Judo que significa "experimentar" las técnicas). En randori dos alumnos practican patadas, puñetazos, defensas y movimientos de pies, uno contra otro libremente. No se ejecuta a la máxima velocidad y el énfasis no está puesto en vencer el combate, ya que no es una forma competitiva. Cada alumno debe usar la oportunidad de practicar conjuntamente con el otro, los movimientos, los ataques y defensas, sirviendo en la práctica como blanco. Todas las técnicas deben ser ejecutadas con el máximo control, teniendo cuidado en no lesionar al otro con técnicas mal ejecutadas o por descuido. Randori puede ser hecho: como forma de calentamiento y de entrenamiento de elasticidad; a velocidad media como método de entrenamiento para mejorar determinadas combinaciones de técnicas; a velocidad rápida, para desarrollar la velocidad de reacción. El énfasis debe ser puesto siempre en la variedad de técnicas y en el desarrollo de muchas formas de ataque y defensa. Cada alumno, debe aprender a colaborar con el otro en el randori, evitando técnicas de luxación, agarre, ataques engañosos o técnicas demasiado violentas. El randori es un entrenamiento para practicar la distancia, el sentido de la oportunidad (Timing), así como muchos otros aspectos relacionados con el combate. Si algún alumno, insiste en practicar randori de forma competitiva o demostrar su superioridad, será muy difícil poder experimentar nuevas técnicas. Por eso, randori es un combate libre pero con ejecución de una diversidad ilimitada de técnicas, que se desvía de la práctica habitual del kumite, pero que fue estudiado para prevenir lesiones y otros problemas que surgen en el combate a velocidad máxima.
- **Jissen Kumite.** Combate libre sin reglas, en el cual se puede desarrollar todas las técnicas. Jissen Kumite no es una forma de entrenamiento, es en sí el combate real en donde no hay regla alguna y se está en peligro de perder la propia vida. Es la razón de todo el entrenamiento previo y algo que debe evitarse a toda costa. También es denominado Shinken Shobu o 'contienda a muerte' (literalmente significa 'peleando con espadas reales').
- **Tan shi ki kumite.** El Kumite simple es ya el primer acercamiento a lo que sería un entrenamiento más cercano a la realidad, pero aun bajo un estricto control y dominio de los movimientos, consta de dos sub-ejercicios basados en una especialización del Ippon Kumite básico.
- **Fuku shi ki kumite.** El Kumite doble es el siguiente nivel en el estudio y entrenamiento del Kumite, su objetivo es la preparación para la habilidad de respuesta (hen-o) cuando se ha fallado en el ataque o en el contra-ataque, desarrollando de esta manera cierta continuidad e intuición. Su práctica básica consiste en que semete lanza su ataque el cual es defendido por ukete e inmediatamente contra-atacado, pero a diferencia de los anteriores semete defiende la respuesta de ukete y vuelve a contra-atacar, obligando de esta manera a semete a efectuar un nuevo contra-ataque definitivo, todos los movimientos están acordados de antemano no obstante pueden combinarse con cualquiera de los métodos vistos anteriormente.
- **Kae shi Ippon Kumite.** En este apartado se estudian el sentido de la distancia, la defensa, el contra-ataque, el cambio de la posición y la colocación del último golpe. El atacante (Semete) anuncia el blanco de su ataque (por ejemplo: cabeza, cuerpo, piernas, etc.) y la técnica que usará (puño con la mano derecha o migi oi-zuki, pie izquierdo al estómago o hidari mae-geri, etc.), el defensor (Ukete) bloquea y contra-ataca. Ambos contendientes pueden mostrar todas las técnicas que conozcan.
- **Renraku geiko Kumite.** Es simplemente el entrenamiento de combinaciones de movimientos en desplazamiento, desde las más simples (por ejemplo: oi-zuki y gyaku-zuki) hasta las más complejas (por ejemplo: gyaku-zuki, mawashi-gueri, ashi-barai y uraken-uchi). Cada escuela de Karate tiene sus propias combinaciones de base, pero siempre es aconsejable desarrollar las propias según nuestras características físicas y técnicas. Desarrollar nuestro propio karatedo.
- **Renzoku geiko kumite.** Es el entrenamiento continuo de las técnicas en movimiento, muchas veces este tipo de entrenamiento y el anterior son confundidos creyendo que se trata de lo mismo, no obstante son muy diferentes. Mientras que el Renraku-geiko se basa en combinar varios movimientos de acuerdo a un patrón establecido por el entrenamiento base, el Renzoku-geiko por el contrario combina varios de los movimientos de acuerdo a la reacción del contrincante a dicho



movimiento, lo cual se determina en fracciones de segundo, por ejemplo: un gyaku-zuki al estómago hará que el contrincante se incline hacia adelante, lo cual da la oportunidad para dar un rodillazo ascendente (age hiza-ate); o en otro caso el mismo gyaku-zuki al estómago hace que el contrincante baje su guardia para defenderse lo cual expone su rostro para aplicar una patada circular (jodan mawashi-gueri).

- **Midare Kumite.** El Kumite de esquivas tal y como su nombre lo indica se practica para estudiar las defensas, bloqueos, esquivas y desplazamientos. Semete ataca libremente a Ukete con velocidad y fuerza moderada en sucesivas combinaciones de técnicas, mientras ukete solo se limita a evitar los ataques bloqueándolos o esquivándolos, para poco después ir aumentando gradualmente la velocidad y la fuerza de las técnicas de ataque.
- **Kabe Kumite.** El Kumite acorralado en la pared es una variante muy interesante del combate en desplazamiento, que puede ser combinado con cualquiera de las otras variantes de Kumite ya presentadas. El objetivo de la práctica de esta variante es estudiar las situaciones de reacción ante la imposibilidad de retroceder con la presión de un contrincante frente a nosotros y en espacios muy reducidos.
- **Toshi Kumite.** Es la modalidad de entrenamiento en el cual se hace combate contra varios adversarios que atacan de dos maneras distintas, así:
 - *Futari Dori* (contra varios que atacan de uno en uno).
 - *Taninzu Dori* (contra ataques simultáneos).

El objetivo a estudiar es la velocidad de reacción y de respuesta refleja, así como la atención a todas las direcciones posibles y a todos los niveles (alto, medio, bajo, suelo, etc.), es un entrenamiento muy difícil, se requiere a su vez de un gran repertorio de técnicas, maestría, eficacia y "sangre fría". Hay muchas formas de hacerlo:

Con Ukete en el centro rodeado de agresores (semete). Con ukete caminando por el centro de un pasillo formado de oponentes. Usando la imaginación y combinándola con otros métodos de entrenamiento del Kumite y variando los escenarios (esquina, escalera, campo abierto, callejón, etc.) se obtendrán otros ejercicios derivados que nos ayudarán a nuestra preparación física, técnica y mental.

- **Jikken kumite.** La traducción de este apartado se refiere al Kumite con poder real, hay algunas formas de entrenamiento de Kumite las cuales permiten hacer contacto ya sea ligero o completo contra el oponente, debido a la dureza de su práctica es recomendable solo a karatekas expertos y bien preparados física y mentalmente. Se conocen tres modalidades distintas:
 - *Ko-shi-ki Kumite.* Esta es una modalidad de entrenamiento de Kumite desarrollado por el Sensei Masayuki Hisataka de la escuela Shorinji-ryu Kenkoden Karate-do bajo la supervisión de la antigua WUKO (hoy WKF), esta modalidad permite el contacto ligero contra el oponente pues ambos contrincantes van protegidos por un equipo denominado Anzen Bogu.
 - *Ko-shi-ki.* significa antiguo o vieja escuela y aunque el contacto es permitido aun no se trata de una especie de Full Contact, pues la técnica sigue siendo aun mas importante al igual que el control de nuestros movimientos.
 - *Bogu Kumite.* Es el Kumite con armadura protectora o Bogu, fue desarrollado en una primera instancia por Kenwa Mabuni, Chojun Miyagui, Shinken Taira y Yashuhiro Konishi durante la década de los años 30's. La idea fue finalmente abandonada por estos maestros por inapropiada ya que había demasiadas lesiones (usaban el equipo protector del Béisbol antes de crear un equipo adecuado). No obstante, algunas autoridades del Karate de Okinawa tales como el Sensei Shigeru Nakamura (creador del Okinawa Kempo-Karate) decidieron continuar con su práctica y evolucionó al actual Bogu Kumite practicado principalmente por las escuelas derivadas de las enseñanzas del maestro Nakamura. Su practica es realizada bajo contacto completo usando un equipo protector denominado Bogu muy similar al Anzen Bogu solo que un poco mas pesado,



estas protecciones absorben el impacto real de los golpes y permiten entrenar de una forma mas realista.

- Kenka Kumite.** Esta modalidad de Kumite es conocida de forma coloquial en el Japón como combate 'brutal' (Kenka en japonés) aunque el creador de esta modalidad defendía su postura diciendo que su arte era Budo Karate y no Karate 'brutal'. Esta modalidad fue creada por el Sensei Masatatsu Oyama (fundador de la Kyokushinkai) y se basa en el combate a contacto completo sin protecciones usando algunas ligeras reglas para evitar lesiones serias (como técnicas de mano a la cabeza) y otras según el grupo o escuela que lo practique, obviamente esta forma de entrenamiento es durísima y requiere de una buena preparación física y mental. Aunque esta modalidad es practicada por la mayor parte de los karatekas avanzados de casi todas las escuelas en algunas ocasiones excepcionales, la regla general es que su practica es cultivada por las escuelas derivadas de las enseñanzas del Sensei Mass Oyama quienes prefieren esta variante en detrimento de las otras.
- Shiai kumite.** El Shiai Kumite se refiere al encuentro de contienda reglamentada exclusiva para los Campeonatos y Torneos, es la versión mas popular de Kumite conocida por el público en general, pero también la mas limitada técnica y conceptualmente, pues precisamente lo que prohíbe el reglamento es lo mas efectivo del Karate-do. Cada organización de Karate-do tiene un reglamento propio de Shiai Kumite, pero la gran mayoría coincide en usar los lineamientos de la WKF en los encuentros deportivos que sostienen, salvo contadas excepciones. Esta forma de entrenamiento de Kumite es muy buena para los niños y para un primer acercamiento al Kumite, pero pensando en el Karate-do como Budo (Arte Marcial) no es muy aconsejable hacerse experto en esta área, pues se quedaría irremediablemente limitado y poco efectivo técnicamente. Al momento de ejecutar una acción real de combate y/o defensa personal. Shiai Kumite Representa la expresión del combate deportivo, arbitrado y sometido como tal a unas reglas fijas de competición, lo cual obliga en cierto modo a la variación en el desarrollo de las ejecuciones, dirigiendo los entrenamientos al uso de las técnicas más "premiadas", de cara a la obtención de un punto y valorando especialmente el sentido reactivo de acción o de respuesta. Se pretende hacer la mayor cantidad de puntos en el menor tiempo posible.

Tabla No. 2. Resumen de Tipos de Kumites.

NOMBRE	DESCRIPCION.
GOHON KUMITE:	Combate a cinco pasos.
SAMBON KUMITE:	Combate a tres pasos.
KIHON-IPPON KUMITE:	Combate básico a un paso.
JIJŪ-IPPON KUMITE:	Combate libre a un paso.
KAESHI-IPPON KUMITE:	Devolver un paso peleando. (El defensor contraataca con un paso completo y obliga al atacante original a convertirse en defensor).
OKURI-IPPON KUMITE:	Combate con dos ataques seguidos. El primero se anuncia pero el segundo ataque es elegido basándose en el oponente y la distancia.
YAKUSOKU KUMITE:	Combate concertado.
HAPPŌ KUMITE:	Combate en ocho direcciones (contra varios atacantes).
JIJŪ KUMITE:	Combate de estilo libre.
ŌYŌ KUMITE:	Combate de aplicación.
TANREN KUMITE:	Combate de instrucción (como en gohon y sambon kumite).



KYÔGI KUMITE:	Kumite de combate. Lucha realizada en el sentido del "Budo".
SHIAI KUMITE:	Combate de competición.

3.4. Tácticas y elementos psicológicos del kumite.

La táctica comprende el estudio y análisis de las posibilidades y de las estrategias a seguir para obtener a través de acciones precisas, sorpresivas y oportunas las ventajas necesarias para vencer al oponente.

En Karate lo más importante en el combate es lograr imponer el propio ritmo de pelea. Con esto se logra un desequilibrio psico-físico del contrincante que nos permite estar en ventaja para utilizar nuestras estrategias sin obstáculos.

A este estado mental de desequilibrio se le conoce como Kyo (apertura) y al estado mental opuesto a Kyo se conoce como Jitsu (alerta), que equivale a un estado de ánimo fuerte, seguro y dispuesto. Al hacer Kumite nunca deberá olvidarse de estos dos estados mentales. Otro importante elemento a considerar durante un combate es la mirada. La vista deberá dirigirse a la totalidad del oponente y no concentrarse en un lugar específico al fin de evitar que una excesiva concentración limite la capacidad de observación. En otras palabras los ojos no deberán jamás enfocarse como cuando nos disponemos a leer un texto sino que deberán observar la totalidad de las acciones permitiendo al cuerpo reaccionar en forma instintiva a los ataques y desplazamientos del oponente.

Otros elementos psicológicos fundamentales de preparación antes y durante un combate son el desarrollo de la confianza en sí mismo y en las habilidades propias, autocontrol (utilizar agresividad controlada), concentración mental máxima, relajación y correcta respiración, seguir los planes mentales y estrategias de combate, utilizar sólo aquellas técnicas y estrategias que han sido probadas previamente y que funcionan. No improvisar jamás.

Permanecer positivo frente a los obstáculos o a las derrotas, mantener un estado mental fuerte durante el encuentro, tener fuertes deseos de éxitos, controlar las cosas controlables, empeñarse y entregarse totalmente al combate, superar los miedos, limitaciones o dudas, utilizar "palabras claves" para recuperar la concentración mental durante un encuentro, reaccionar en forma automática sin pensar, mantener las cosas en perspectiva y asignar prioridad a las cosas que la requieran, no sobrestimar ni subestimar al enemigo, sacar lecciones valiosas tanto de las derrotas como de las victorias. No dejemos de lado la puesta en funcionamiento de la sensibilidad e intuición, percepción más allá de los sentidos físicos, que permite detectar la intención mental y física de un atacante unos segundos antes de su accionar.



4. PLAN DE LECCIONES Y METODOLOGIA DE SESIONES Y LECCIONES.

De acuerdo a la conformación y establecimiento de la nueva Comisión Técnica de la Escuela de Instructores de la Shotokan Ryu Kase Ha Colombia – E.I.K.A.S., con los departamentos **de Kata, Kumite, Defensa Personal y Preparación Física**, y la cual fue nombrada por unanimidad en la Asamblea de la Asociación, realizada en el marco del XI Seminario Shotokan Ryu Kase Ha desarrollado en el mes de Julio de 2010 en la Ciudad de Ibagué y haciendo uso del poder otorgado bajo el nombramiento de Directores del Dpto. de Kumite a los Señores Instructores: Miguel Ciendua y Flover Mejía, y cumpliendo con lo exigido por la comisión y la escuela, quien establece dentro de sus objetivos, la formación integral por medio de la enseñanza del karatedo tradicional de una forma pedagógica, educativa y cultural, los instructores antes mencionados a continuación entregan el detalle del plan de labores y metodología de sesiones del Dpto. de Kumite a ejecutar en conjunto y sincronía con el resto de departamentos de la comisión, en el periodo comprendido entre Agosto de 2010 y Julio de 2011

Teniendo en cuenta el cronograma de Actividades (ver tablas No. 3 y 4) establecido para el periodo comprendido entre Agosto de 2010 y Julio de 2011, el cual se ejecutara en las diferentes regiones donde hay representantes y dojo de la Shotokan Ryu Kase Ha, se estructura el siguiente plan de sesiones.

Tabla 3.
Cronograma de Actividades – Escuela de Instructores EIKAS y Comisión Técnica. Periodo: 2010 / 2011

ACTIVIDAD/ RESPONSABLE	TEMA	LUGAR	FECHA
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	FUSA	15 AL 16 AGOSTO 2010
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL	IBAGUE	16 AL 18 OCTUBRE DE 2010
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	SAN GIL	13 AL 15 NOVIEMBRE DE 2010
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	BOGOTA	06 DICIEMBRE DE 2010
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	BOGOTA	ENERO 2011
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	FUSA	MARZO 2011
ESCUELA DE INSTRUCTORES "EIKAS" / COMISION TECNICA	PLANIFICACION Y METODOLOGIA / KATA / KUMITE/ DEFENSA PERSONAL/ PREPARACION FISICA	BOGOTA	MAYO 2011
SEMINARIO ANUAL SHOTOKAN RYU KASE HA COL. 2011/ DIRECCION DIDACTICA	SISTEMA SHOTOKAN RYU KASE HA	B/ MANGA	JULIO 15 / 2011



Tabla No. 4. Cronograma específico de sesiones y temática general del Dpto. de Kumite.

DEPTO.	TEMA	LUGAR/DOJO	FECHA
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Gohon Kumite basado en el kata en tratamiento y características de la Shotokan Ryu Kase Ha	FUSA	15 AL 16 AGOSTO 2010
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Gohon Kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	IBAGUE	16 AL 18 OCTUBRE DE 2010
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de sanbon Kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	SAN GIL	13 AL 15 NOVIEMBRE DE 2010
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de sanbon Kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	BOGOTA	06 DICIEMBRE DE 2010
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Kihon ippon kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	BOGOTA	ENERO 2011
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Kihon ippon kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	FUSA	MARZO 2011
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Jiyu ippon kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	BOGOTA	MAYO 2011
KUMITE	Fundamentos del Karatedo Tradicional Desarrollo de Jiyu ippon kumite basado en el kata en tratamiento y características técnicas de la Shotokan Ryu Kase Ha	B/ MANGA	JULIO 15 / 2011

Este cronograma y su temática general, se estableció de esta forma, debido a que se ha notado una falencia en los practicantes relacionada con el desarrollo y ejecución de las técnicas al momento de hacer kumite (libre ó pre-establecido), donde se evidencia poca fundamentación en los aspectos primordiales del karatedo tradicional, que lo caracterizan como tal y del trabajo de kumite tradicional propiamente dicho. Por tal motivo el matiz de este plan, está dado para que en las sesiones establecidas empecemos a recordar los tipos de kumites básicos, fortalecer lo fundamental de este aspecto del karatedo y desarrollar nuevas facetas de estos, así mismo habilidades del practicante por medio del trabajo de combate con técnicas más complejas y avanzadas, propias de la Shotokan Ryu Kase Ha.

Teniendo en cuenta las fases que globalmente y comúnmente componen una clase de karatedo tradicional, el Dpto. de kumite entrega a consideración y análisis de todos los integrantes de la Comisión Técnica, la siguiente grafica con la cual muestra de forma simple estas fases. Como escuela de dentro karate, debe ser una de nuestras misiones pretende establecer y recuperar un estándar similar en nuestras clases en los diferentes dojos. Bajo este esquema es que se fundamenta la actual Comisión Técnica y con el cual se pretenderá estructurar y ejecutar el plan de labores en este Dpto. específicamente, procurando que se acople a los lineamientos que propone la línea de dentro karate enseñado por la Shotokan Ryu Kase Ha España y Colombia.



Grafica No. 2. Fases de una clase de karatedo.



A Continuación el Dpto. de kumite entrega el plan detallado de lo que se hara en cada fecha establecida dentro del cronograma de actividades de la comisión técnica.

El plan se basa en los siguientes tipos de kumite:

- Yakusoku kumite (Combate Pre-Establecido).
 - Gohon Kumite.
 - Sanbon Kumite
 - Ippon Kumite
 - Jiyu Ippon Kumite

Se trabajaran con partes JODAN, CHUDAN, GEDAN. Con técnicas de ataque mano cerrada y mano abierta, Técnicas de pierna, Técnicas de defensa a JODAN, CHUDA, GEDAN, en posiciones básicas (Zenkutsu dachi, kiba dachi y kokutsu dachi) y por Izquierda y derecha. Utilizando kaisho waza (mano abierta), hente y seite, uchi waza, desplazamientos.

INTRODUCCIÓN AL TEMA: KUMITE

Dando cumplimiento a los exigido por la comisión técnica de de la Shotokan Ryu Kase Ha y aplicación a los conocimientos técnicos Kase ha, en las fechas establecidas se abordara el estudio del Yakusoku Kumite (combate pre-establecido ó acordado), desarrollando los aspectos fundamentales de estos tipos de kumite, utilizando técnicas de mano cerrada y abierta, técnicas de pierna, técnicas combinadas (mano – pierna) y técnicas avanzadas , aplicación por ambos lados del cuerpo (derecha e izquierda), a diferentes zonas del cuerpo. A medida que vayamos avanzando en el estudio de esto kumites, iremos ampliando las condiciones, las técnicas y reconociendo más aspectos intrínsecos a la técnica.



En las sesiones se abordaran Fundamentos del karate tradicional y otros propios de la Shotokan Ryu Kase Ha, tales como:

Pies conectados al piso, conexión de kaiten, manejo del hara y la respiración (kokyu), posturas y posiciones correctas, hombros relajados, Mirada(metsuke y messen), cabeza en sincronía con la postura, hombro encajado, hikite/hikiashi, Sanshin, Kamae, kime, Kiai, Balance y equilibrio, actitud mental e interior, seite/hente, Kaisho Waza (técnicas de mano abierta: uchis y kamaes), fudo dachi, Ashi (Desplazamientos en yori ashi, tsugi ashi y kae ashi, kai ashi, okuri ashi), Timing en la defensa, estado de jutsu y de kyō, anticipación, escapes y esquivas, foco, distancia, ashi barai, etc..

MOTIVACION.

Recordar y mejorar las técnicas básicas de ataque y defensa por medio del kumite pre-establecido. Buscando eficiencia, velocidad, kime y efectividad al momento de ejecutar un combate. Evolucionar desde las técnicas más básicas y convencionales a las técnicas avanzadas y complejas. La idea es que en las sesiones vayamos viendo el progreso técnico que implica seguir la estructura propuesta en este documento, para el estudio del kumite.

OBJETIVO DE LAS SESIONES.

Re-estructurar, unificar y recuperar, dentro de los yudanshas de la asociación y de la comisión, el trabajo de kumite tradicional. En cada fecha establecida se trataran los tipos de kumite pre-establecidos básicos (los mas conocidos y estandarizados en el estilo shotokan). Entregar de la forma mas clara posible todos los aspectos físicos, mentales y espirituales que aporta el trabajo de kumite, logrando con este objetivo, ser coherentes con lo que dicta el dento karate y nuestra línea en particular, donde se procura al máximo aspectos como son; la disciplina, la confianza, el autocontrol, espíritu de lucha, y destreza, entre otras.

AYUDAS, RECURSOS Y ELEMENTOS DIDACTICOS.

En los lugares donde se realizaran las sesiones, se desarrollara la parte práctica inicialmente con un compañero que servirá de UKE, básicamente esta será la forma de trabajo mas popular dentro de las sesiones. Se recomienda que existan los implementos minimos básicos para el desarrollo de la técnica en aras del contacto, la seguridad, el auto-control, la intuición, el foco, el control y la potencia de la técnica, como son: conos, escudos de golpeo, paletas de pateo, chalecos protectores (sobre todo para los casos donde haya participación de mujeres).

DESARROLLO DEL TEMA.

Todos los fundamentos, estudios y especializaciones en la enseñanza técnicas, buscan lo primordial en la aplicación correcta de la técnica de káratodo: **Todome** (técnica Terminal). Ejecutando cada técnica con buena forma, fuerza, velocidad, ritmo, continuidad, eficacia y maestría. El instructor encargado del tema, procurara hacer una explicación breve pero clara de la técnica a realizar, los aspectos a tener en cuenta en se ejecución y lo que se pretende desarrollar con ella, hara demostración el mismo ó escogerá a alumnos dentro de la sesión para hacer las demostraciones. Hara énfasis sobre la respiración, que es la parte vital y energética de la técnica y la acción, y la actitud interna. Es de suma importancia dentro del estudio metodológico minucioso y seccionado de la técnica (de uke ó de uchi), observando en detalle el origen, trayectoria y finalización de las técnicas, encontramos micro-movimientos que amplían la cantidad de técnicas (micro-técnicas. Por ejemplo. En el desarrollo, trayectoria y ejecución de un tzuki, encontramos inmersos otros tzukis: Ura tzuki y tate tzuki) y posibilita al practicante tener mayor recurso técnico al momento de efectuar un kumite ó defensa personal, sin limitarse a técnicas convencionales que limitan el repertorio técnico del practicante. Si ciertamente lo aconsejable es volverse experto, virtuoso y maestro en un cierto numero limitado pero amplio de técnicas, no debemos desechar la posibilidad del conocimiento y practica de otras técnicas que podríamos llegar a dominar y que muchas veces están ocultas e inmersas en las técnicas convencionales y que nunca vemos, por no conocer y aplicar al detalle este aspecto de estudio sistemático y detallado. El trabajo en pareja (ukete / semete) dependiendo del tipo de kumite que se este desarrollando, así se harán los avances/retrocesos que correspondan: 5 pasos, 3 pasos, 1 paso. Se harán los cambios de roles correspondientes a ukete y semete.

RETROALIMENTACION – CHARLA FINAL.

- **COMPROBACIÓN.**



En forma aleatoria se escogerán una o dos parejas que ejecuten la tarea desarrollada en la clase, a fin de que los mismos estudiantes identifiquen los puntos críticos para su corrección y posterior mejoramiento.

- **APORTES.**

De acuerdo a los aportes entregados por los participantes, unido a las anotaciones de la bitácora del instructor y una vez identificados los aspectos propensos a corregir en el trabajo de kumite desarrollado en sesiones específicas y de las sesiones en general, se hará la correspondiente modificación y corrección para la mejora de las futuras sesiones, y que la entrega y transmisión del conocimiento teórico y técnico, sea lo mas claro y consistente posible, lo que ira en mejora de las ejecución de las técnicas aprendidas, en una cohesión y armonización de grupo de estudiantes, que hara del aprendizaje algo mas fluido y penetrante. Con cada sesión se deberá notar la mejora técnica grupal.

- **RESUMEN Y/O REMOTIVACIÓN.**

Concluida la tarea el instructor recapitulará los fundamentos técnicos enseñados haciendo una superficial demostración frente a la clase reafirmando los puntos destacados del trabajo realizado dentro de las sesiones.

MEDIDAS DE SEGURIDAD.

- Elegir un espacio apropiado de entrenamiento
- Realizar un calentamiento ajustado a las necesidades propias de la clase, ya sea calentamiento general o específico.
- Evitar el contacto físico excesivo y sin control entre los estudiantes.
- Evitar técnica demasiado complejas que puedan terminar en lesiones físicas graves.

BITACORA DEL INSTRUCTOR.

De cada sesión realizada se llevara una bitácora de clase, en la cual se registrara la ejecución del clase y que servirá para retroalimentar al instructor y a la escuela en general, buscando siempre mejorar aspectos administrativos, motivacionales, teóricos, pedagógicos y técnicos, involucrados en las sesiones.



A manera de propuesta, continuación anexamos los formatos para registrar el plan de entrenamiento de cada sesión y formato para bitácora de sesión dictada.

Formato No. 1. Formato de plan de entrenamiento para registro de una sesión de karatedo.



ASOCIACION SHOTOKAN RYU KASE HA - COLOMBIA

DENTO KARATE SHOTOKAN RYU KASE HA
ESCUELA DE INSTRUCTORES - E.I.K.A.S. - COMISION TECNICA



PLAN DE ENTRENAMIENTO POR SESION DE CLASE

FECHA: _____

INTENSIDAD HORARIA: _____

NOMBRE INSTRUCTOR: _____

MATERIA: _____ DOJO: _____

TIPO DE INSTRUCCION: PRACTICA [] / TEORICA [] / TEORICO-PRACTICA [] TEMA: _____

PRIMERA PARTE - INTRODUCTORIO	SEGUNDA PARTE - PREPARATORIO
KURAI - MEDITACION	TAISO:
CHARLA INTRODUCTORIA DEL TEMA	

TERCERA PARTE - TECNICO/ TACTICO		
KIHON	KATA:	KUMITE:

CUARTA PARTE - APLICACIONES EN DEFENSA PERSONAL	QUINTA PARTE - FINALIZACION- RETROALIMENTACION
	RESPIRACION Y DESARROLLO DEL KI
	RELAJACION Y QINESTESIS
	MEDITACION FINAL

Firma Instructor: _____

Firma Serpai: _____



Formato No. 2. Bitácora de la sesión realizada.

ASOCIACION SHOTOKAN RYU SHOTOKAN RYU KASE HA - COLOMBIA

**DENTO KARATE SHOTOKAN RYU SHOTOKAN RYU KASE HA
ESCUELA DE INSTRUCTORES – E.I.K.A.S. – COMISION TECNICA**

BITACORA DE CLASES

DOJO: _____

FECHA: ___/___/_____

TIEMPO REAL DE SESION: _____

TEMA GENERAL: _____

TEMAS TRATADOS EN LA SESION DE CLASE:

1. TAISHO:

2. KIHON:

3. KUMITE:

4. KATA:

5. OTROS:

Firma Instructor: _____

Firma Sempai: _____



5. REFERENCIAS WEB Y BIBLIOGRAFICAS

- <http://es.wikipedia.org/wiki>
- <http://www.shitokaihonduras.org/kumite.html>
- S.K.I. Kumite kyohan. Autor: Hirokazu Kanazawa.
- Manual del instructor de karatedo Tradicional. Autor. Héctor M. Limas Cely.