

KUMITE

Il **kumite** (in [giapponese](#) 組手²) è una delle tre componenti fondamentali dell'allenamento nel [karate](#), assieme a [kata](#) e [kihon](#), e consiste nell'allenamento con un avversario.

Il termine [giapponese](#) *kumite* viene tradotto con la parola "combattimento", però tale termine è incompleto, cioè privo degli elementi compresi nel concetto di kumite. *Kumite* si compone della parola *kumi*, che significa "mettere insieme", e della sillaba *te*, che significa [mano](#). Per *kumite* si intende quindi l'incontrarsi con le mani: nel confronto reale come in quello di palestra è necessario un avversario.

Lo scopo del vero combattimento è quello di abbattere l'avversario, quello del *kumite* è la crescita reciproca dei praticanti.

Il kumite presuppone due fasi ben distinte: l'apprendimento delle tecniche dal punto di vista formale e la loro applicazione. L'importanza che riveste la forma (*kata*) in funzione del combattimento è quindi fondamentale, perché racchiude le basi del karate. La filosofia del *karate-dō* impone di migliorarsi continuamente per ricercare la massima padronanza tecnica e mentale, così da raggiungere equilibrio interiore, stabilità, consapevolezza.

Per allenare il combattimento, nel senso del *karate-do*, vengono studiati alcuni tipi di *kumite* fondamentale: combattimento a cinque passi, a tre passi, a un passo, semilibero e libero.

Gohon kumite e sanbon kumite

Il combattimento a cinque passi, *gohon kumite*, e il combattimento a tre passi, *sanbon kumite*, sono le prime forme di combattimento cui viene avvicinato l'atleta. Esse hanno lo scopo di fare assimilare l'aspetto pratico e formale delle [tecniche](#), di perfezionare calci, pugni e parate che vanno poi collegati agli spostamenti propri e a quelli dell'avversario. Distanza (*maai*) e precisione sono gli aspetti che maggiormente vanno evidenziati ed appresi in tale fase. *Maai* nelle arti marziali giapponesi è la distanza da mantenere nei confronti dell'avversario, esprime non solo la distanza e l'intervallo nello spazio, ma anche nel tempo. Esprime un ritmo, ad esempio l'intervallo tra le colonne di un tempio, un movimento di avvicinamento ed allontanamento; è la corretta distanza, ma variabile, ai fini dell'attacco o della difesa. Non va misurata, ma sentita con l'intuizione e l'atteggiamento mentale, con la percezione istintiva della spazialità delle tecniche, un errore di *maai* nel combattimento causa l'immediato attacco da parte dell'avversario e quindi la perdita dell'incontro.

Kihon ippon kumite

Il combattimento a un solo passo *kihon ippon kumite* è la forma più essenziale di combattimento. I due atleti, posti ad una distanza corrispondente all'estensione del loro braccio, prestabiliscono l'area verso la quale indirizzeranno l'attacco: viso, tronco o bacino. Quindi alternativamente e senza finte, attaccano e parano. La relativa facilità strategica e coordinativa del combattimento a un solo passo ha lo scopo di fare emergere la massima intenzione durante l'attacco e di annullare il tempo intercorrente tra la parata ed il contrattacco.

Jiyu ippon kumite

Il combattimento semilibero, *jiyu ippon kumite*, è lo stadio preliminare al combattimento libero. I contendenti si pongono in guardia a distanza libera (normalmente però viene stabilita a tre metri), l'attaccante dichiara l'area su cui porterà la tecnica, il difensore esegue una parate libera e contrattacca. Questo tipo di allenamento è finalizzato allo studio dell'applicazione reale delle tecniche. Chi attacca deve sapere sfruttare qualsiasi apertura gli si offra, utilizzando finte e spostamenti liberi, ed entrambi i praticanti devono acquisire abilità nella [respirazione](#) e nella distanza.

Jiyu kumite

Il combattimento libero, *jiyu kumite*, è il combattimento in cui sfociano i precedenti. In esso nulla è prestabilito, i due atleti si affrontano, esprimendo le proprie capacità tecniche e psicologiche. Nella maggior parte degli stili rimane però come elemento fondamentale il controllo, cioè la capacità di portare la tecnica con potenza e precisione ma senza recare danno all'avversario. Nel *kyokushinkai* e negli altri stili di karate a contatto oggi esistenti, invece, i colpi si possono affondare per ricercare il [KO](#).

Per poter praticare il combattimento libero questi elementi dovranno essere già stati interiorizzati perché su di essi si impernano le scelte strategiche: parata e contrattacco (*go no sen*), attacco al momento della partenza dell'avversario (*tai no sen*), attacco sul primo movimento dell'avversario (*sen no sen*) e, infine, il "prima del prima" (*sen sen no sen*), cioè la tecnica di anticipo con intuizione.

Ad [Okinawa](#), anticamente, il karate veniva allenato attraverso esercizi individuali. Lo studio del combattimento fondamentale si sviluppò dopo l'introduzione del karate in [Giappone](#) negli [anni venti](#). Il combattimento libero apparve ufficialmente nel [1936](#), durante una manifestazione organizzata per la fondazione della Federazione Studentesca Giapponese di Karate-do.

Il regolamento delle gare prevede l'assegnazione di punti per la qualità delle tecniche: "*wazaari*" (tecnica buona) e "*ippon*" (tecnica eccezionale), e l'irrogazione di penalità per le scorrettezze commesse.

Recentemente il sistema di punteggio è variato. Il nuovo regolamento assegna punti in base alla parte del corpo colpita e alla tecnica utilizzata.

- *Sanbon*, 3 punti: tecniche di calci al viso o spazzate;
- *Nihon*, 2 punti: calci al tronco, pugni alla schiena o combinati e tecniche eseguite dopo un'azione di squilibrio;
- *Ippon*, 1 punto: pugni o percussioni.

Nel kumite la perfetta conoscenza delle proprie qualità tecniche è essenziale, ed altrettanto lo sono la padronanza mentale e la convinzione di combattere usando tutte le proprie risorse, come si trattasse di un combattimento per la vita o per la morte. Non è importante il numero di colpi ma la loro efficacia e la dimostrazione di dominio di sé e dell'avversario. Il senso della distanza e la capacità di comprendere come e quando entrare o uscire dallo spazio dell'avversario introducono nel combattimento un aspetto non puramente razionale: il presentimento dell'attacco, chiamato anche "Cadenza del niente".