

## Видове кумите в Шотокан Карате

Кумите– Двубой с партньор(спаринг) - Тази част от тренировките по карате в която практикуващите тренират и усъвършенстват техниките за атака, защита и контраатака срещу реален противник, при относителна безопасност.

Строгата дисциплина и уважение към партньора с който тренираме е много важна част при провеждане на тренировките по кумите. Когато се практикува основна техника (Кихон) първото движение е напред със сила и бързина и мощен вик (Киай) за да се покаже силен дух. Когато се практикува основните форми на спаринг (Кумите) първото движение на този който ще атакува е назад за да покаже уважение към партньора трениращ с него.

Техниките в Кумите трябва да са изпълнени в добра стойка, правилно дишане, с необходимата скорост и контрол, силен дух и Фокус (Киме).

Тъй като се практикува с партньор сте отговорни за неговата безопасност поради което не трябва да се губи контрола през цялото време на тренировката.

Във всички типове Кумите двамата партньори трябва да са концентрирани напълно и да се отнасят към тренировката сериозно, тъй като дори и най-малката загуба на концентрация може да доведе до неприятен инцидент.

Кумите практиката започва и завършва с поклон един към друг в Мусуби дачи.

### 1. Основен спаринг в 1 крачка (**Кихон Иппон Кумите**)

При команда „Готови” (Йой) двамата партньори от Мусуби дачи преминават в Хачиджи дачи. Този който ще атакува първи, стъпва назад в Зенкуцу дачи(предна стойка) с гедан барай (долен блок). Редуването на двете страни (лява и дясна) е задължително.

Атакуващият обявява нивото и техниката за атака. Защиатаващият се концентрира цялото си внимание върху предстоящата атака и потвърждава на партньора, че е готов с Осу! Атакуващият атакува с крачка напред към обявената цел. Защиатаващият се отстъпва назад с блок на 1 крачка, след което незабавно контраатакува. Двамата партньори трябва да останат в позициите си в състояние на Заншин (пълна готовност и съзнание) докато инструктора не командва Яме (Стоп), след което се връщат на изходните позиции без да губят Заншин.

Цели на Кихон Иппон Кумите - Практикуването на атакуващи техники с ръце и крака и защитни техники срещу противник за да се усети съпротивлението срещу тези техники когато са насочени срещу друг човек. Правилната дистанция, времето на изпълнение и фокусът (Киме) са много важни при тренировката на Кихон Иппон Кумите.

### 2. Спаринг в 5 крачки (**Гохон Кумите**)

Започва като предходното, но атакуващият прави 5 крачки напред като при всяка атакува към обявеното ниво, а защитаващият се блокира 5 пъти, стъпвайки назад и след последния блок контраатакува с гяку цуки (обратен удар). При бързо изпълнение – Киай на последната атака и на контраатаката. Гохон кумите обикновено се практикува

бавно с броене, бързо с броене и скоростно със сила – без броене. Когато се тренира скоростта и силата, атакуващият не трябва да се движи ритмично, а да планира атаката си така, че да „хване“ опонента си неподготвен. Защиатаващият се не трябва да отстъпва назад предварително.

Цели на Гохон Кумите- същите както по-горе. Помага да се практикува преминаването от стойка в стойка, подобряване на дистанция когато се движим назад и демонстриране на правилна позиция и дистанция във всички техники.

### 3. Спаринг в 3 крачки (**Санбон Кумите**)

Същото като Гохон кумите, но атаките са 3. Най- често се практикува с използване на 3 различни атаки, напр. Джодан цуки, чудан цуки, мае гери и т.н. Защиатаващият се трябва да изпълни блок след всяка атака и да контраатакува след третата защита.

Цели на Санбон Кумите- същите както при Гохон кумите, но с добавяне на трудността на различните атаки и тяхното отразяване, нивото на стрес в тренировката нараства. Това помага да се подобрят „мисловните умения“ като реакция, концентрация, памет и т.н.

### 4. Основен спаринг в 2 крачки (**Кеаши Иппон Кумите**)

При команда „Готови“ (Йой) двамата партньори от Мусуби дачи преминават в Хачиджи дачи. Този който ще атакува първи, стъпва назад в Зенкуцу дачи(предна стойка) с гедан барай (долен блок). Редуването на двете страни (лява и дясна) е задължително.

Атакуващият обявява нивото и техниката за атака. Защиатаващият се концентрира цялото си внимание върху предстоящата атака и потвърждава на партньора, че е готов с Осу! Атакуващият атакува обявената цел, отбраняващият се отстъпва назад с 1 крачка, блокира и атакува с крачка напред. Първият изпълнява крачка назад с блок и завършва с контраатака.

Цели на Кеаши Иппон Кумите- Практикуването на атакуващи техники с ръце и крака и защитни техники срещу противник докато се движим напред и назад помага за подобряване на чувството за дистанция, за правилното изпълнение във времето и концентрацията. Този вид кумите съдържа в себе си идеята за завземане на инициативата и обръщането на защитата в атака.

### 5. Полусвободен спаринг в 1 крачка (**Джиу Иппон Кумите**)

След първоначалния поклон и командата „Готови“ (Йой) двамата партньори стъпват назад с гедан барай(долен блок) след което заемат свободна стойка (джиу камае). В свободната стойка каратеките трябва да са отпуснати, с вдигнат гард, готови да променят стойката си, да преместват позицията на тялото в настъпление или защита и да могат да се защитят от всякаква атака използвайки ръце или крака в защита и контраатака. Атакуващият обявява нивото и техниката на атака. Защиатаващият се концентрира цялото си внимание върху предстоящата атака и потвърждава на партньора, че е готов с Осу! Атакуващият атакува с крачка напред обявената цел.

Защитаващият се отстъпва назад с блок след което незабавно контраатакува. След контраатаката защитаващият трябва да се върне в Камае. Двамата партньори трябва да останат в позициите си в състояние на Заншин (пълна готовност и съзнание) докато инструктора не командва Яме (Стоп), след което се връщат на изходните позиции без да губят Заншин.

Цели на Джиу Иппон Кумите- навлиза се в практикуването на спаринг в по-реалистична бойна стойка и насочва вниманието към тай-сабаки (движения на тялото). Подобрява дистанцията (маай), използвайки краката за придвижване напред или назад на по-големи дистанции, времето на реакция и Заншин (пълна готовност и съзнание, баланс и пълен контрол).

#### 6. Полусвободен спаринг в 2 крачка (Окури Джиу Иппон Кумите)

Като Джиу Иппон кумите, но след като защитаващият се блокира атаката, атакуващият незабавно изпълнява втора атака без да обявява нивото или техниката ѝ. Той трябва да избере такова ниво и техника, че да има най-голям шанс за успех и по-този начин да постави защитаващият се в трудно положение, правейки защитата му трудна.

Защитаващият се трябва да блокира и втората атака и тогава да контраатакува, връщайки се след това в Камае и поддържайки Заншин. Добрата скорост и контрол, правилното дишане и стойка, Киме при изпълнение на техниките са задължителни.

Цели на Окури Джиу Иппон Кумите- това е първата стъпка към свободния спаринг.

Отрабатва се търсенето на преимущество над противника, отварянето за атака, защита от неочаквана атака, търсене на най-добрата позиция след защита за контраатака. Заншин.

#### 7. Свободен спаринг (Джиу Кумите)

Свободният спаринг се практикува под стриктно наблюдение, с добра организация. Инструкторът(реферът) трябва да обясни правилата и командите, които се използват по време на двубоя и да провери дали двамата опоненти са ги разбрали. Участниците в спаринга трябва да слушат командите му и да ги изпълняват незабавно.

След като двамата противници се покланят на инструктора, се покланят един на друг.

При команда заемат Камае и при команда Хаджиме(Започни) свободният спаринг започва. По време на спаринга трябва да се демонстрира силен дух, атакуващите и контраатакуващите техники да бъдат с Киай.

Цели на Джиу Кумите- подобрява контрола, техниката, концентрацията и Заншин в стреса на свободния двубой. С времето, след натрупване на повече практика, техниките стават като „автоматичен отговор“ на съответната ситуация. В защита или атака техниките започват да се „случват“ без да има нужда от мисъл за съответното движение. В бойните изкуства това е познато като „Без Мисъл“.