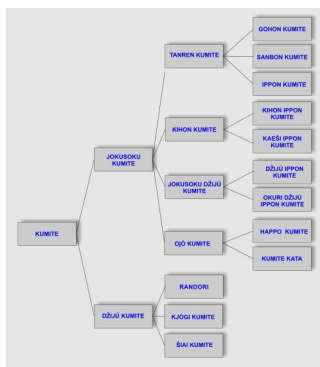

KUMITE

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/E9DN9_gZ8eg" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Název *kumite* je přehozením slov v názvu „*Tegumi*“ – tradiční forma zápasu z Okinawy. Jednalo se o boj za používání technik rukou a nohou, přinesený na Okinawu z Číny. V souboji se používaly i páky na klouby, škrčení apod. Tudiž cvičení obsahovalo nejrůznější drily ve dvojici, se kterými se v modernější formě *kumite* nesetkáme.

Mezi *kumite* patří i řízené tréninkové formy hojně používané v tréninku dětí pro nácvik kontroly pohybu a vzdálenosti. Z didaktického hlediska se v historii karate osvědčily následující postupy tréninku karate:



Cvičenci by zásadně neměli ve snaze urychlit proces výcviku jednotlivé formy přeskočit a začít cvičit složitější formy bez důkladné znalosti předchozích. Jednotlivé formy jsou totiž sestaveny tak, že na sebe navazují od jednodušších po složitější. Nezřídka však v dnešní době sportovního karate začínají cvičenci rovnou s volnými způsoby *kumite* a hledají osobní techniku, čímž se sportovní *kumite* vzdaluje od tradičního pojetí didaktického procesu.

JOKUSOKU KUMITE

Zde jsou pro oba cvičence předem určena pásma, kam je útok veden, a technika, kterou je útok či obrana vedena.

1. Tanren kumite

Útočník (*tori*) a obránce (*uke*) mají předem dané útočné a obranné techniky, které jsou prováděny s maximálním nasazením a v plné vnitřní koncentraci. Důraz je kladen na dodržení správné vzdálenosti za pohybu a na dýchání.

- **Gohon kumite** – 5x stejná útočná technika ve stejném postoji (stejně pásmo), 5x stejná obranná technika ve stejném postoji + protiakce (po poslední obranné technice)
- **Sanbon kumite** – 3x různá útočná technika (různá pásma), 3x různá obranná technika + protiútok (po poslední obranné technice)
- **Ippon kumite** – 1x útočná technika, 1x obranná technika + protiútok

2. Kihon kumite

Úkolem je zvládnutí úhybů a úniků, útočných a obranných technik z různých postojů. Široké spektrum technik dovoluje rozmanité útoky a obrany. Zpravidla je veden útok 1x, role *ukeho* a *toriho* se mění po skončení každé akce. Vzdálenost mezi nimi je přesně stanovena.

- **Kihon Ippon kumite** – předem daný útok a obrana, předem dané pásmo. Stejně cvičení jako *ippon kumite*, ale trenér připraví několik variant řešení na stejný útok, z kterého si potom *uke* vybírá
- **Kaeši Ippon kumite** – oba cvičenci mají daný způsob útoku i pásmo, obrana je však volná. Jedná se o útok *toriho*, obrannou akci *ukeho* a jeho následný protiútok, který první cvičenec blokuje a provádí závěrečný protiútok. Role si tedy oba cvičenci vymění. Tento způsob *kumite* rozvíjí přebírání útoku.

3. Jokusoku džijú kumite

Úkolem je zvládnutí úhybů a úniků tentokrát v bojovém střehu. Vzdálenost mezi soupeři se mění podle průběhu. Pohyb je tedy podobný jako v zápase. Stav cvičencovi mysli musí být takový, aby mu umožnil reagovat pouze na skutečný, nikoliv klamný útok.

- **Džijú ippon kumite** – *tori* hlásí pásmo a techniku (určuje si sám). *Uke* volí libovolnou obranu a protiútok.
- **Okuri džijú kumite** – stejné jako předchozí cvičení, akorát *tori* po *ukeho* protiútku pokračuje volnou obranou a útokem. Role si tedy v průběhu vymění.

4. Ojó kumite

Tato forma vychází z principu sebeobrany proti několika útočníkům. Cílem je zvládnout obranu proti útoku, který přichází z několika směrů.

- **Happó kumite** – útočníci jsou rozmístěni v kruhu kolem *ukeho*. Vždy ohlásí svůj útok a pásmo, obrana a protiútok jsou libovolné.
- **Kumite kata** – cvičenec využívá techniky *kata* na útočící soupeře, kteří na něj útočí podle *katy* v přesně stanoveném pořadí. Jedná se o aplikaci technik z naučených *kata*.

DŽIJÚ KUMITE

Všechny techniky jsou prováděny libovolně. Cvičenci nemají určený způsob útok ani obrany, není známo ani pásmo.

1. Randori

Tato forma se obsahem blíží utkání. Úkolem je procvičit si všechny získané dovednosti z předchozích forem *kumite*. Cvičenci necvičí na 100%, ale spíše si „nahrávají“ a několikrát jednotlivé akce opakují. Cvičení řídí trenér a není určen vítěz. Trenér může přidávat na intenzitě cvičení, které se potom ještě více podobá skutečnému boji.

2. Kjógi kumite

Nejvyšší tréninková forma *kumite*. Cvičení má vysokou intenzitu a je vedeno trenérem, který však do průběhu nezasahuje. Cílem je procvičit si dovednosti v podmínkách utkání či boje. Vítěze určuje trenér, výsledek však není nikam zaznamenáván.

3. Kumite šiai

Jedná se o sportovní soutěž dle příslušných pravidel. Zápas simuluje dva bojující protivníky na život a na smrt. Průběh a místo utkání jsou určeny soutěžním řádem.

Ze sportovního hlediska je však nejznámější poslední zmíněný, volný boj v postoji. Závodníci zde používají chrániče rukou, nártů a holení. V zápase vyhrává ten, kdo nasbírá více bodů za kvalitně provedenou techniku kopu či úderu na definovanou skórovací plochu. Nejvíce hodnocené jsou techniky kopů na hlavu a podmety zakončené útočnou technikou na ležícího soupeře. Obě závodní disciplíny mají svojí modifikaci pro týmy, což představuje divácky atraktivní podívanou.

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/JFWV3WUL-ss" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3