

TEN NO KUMITE :

Pour évaluation de compétence 4° , 5° , 6° Dan FEKAMT KARATEDO

Avec une distance « MA » comprise entre 1,00 M et 1,20 M environ , selon taille des partenaires , permettant une attaque directe sur un seul pas (sans pas intermédiaire, ni glissements et adaptations multiples)

NOTE : un pas en zen kutsu , et attaque simultanée .

Si attaque directe en SEIKEN il faut que la distance créée et la technique utilisée permettent de toucher le but . Souvent dans 95 % le UKE peut se contenter de ne pas bouger sans être atteint .. Pour un GERI on évitera de faire un pas avec ensuite Geri , car ce pas est déjà un "appel" ...suivi du coup de pied. ce qui déclenche facilement le UKE .

Il faut donc trouver la bonne distance « MA » sachant que sentir le bon « MA » est déjà significatif de maîtrise

Texte explicatif de l'exercice (proposition) :

Les deux protagonistes se positionnent à bonne distance « MA »

Après les saluts d'usage ils prennent la posture SHIZENTAI (posture naturelle)

Dans un délai inférieur à 30 secondes , TORI doit porter une attaque directe de son choix (atemi pied ou main , saisie , étranglement etc..) , à hauteur libre, mais claire (JODAN , CHUDAN, GEDAN) sur un seul pas valant prise de position avec posture libre .

UKE doit réagir en un seul temps (défense et riposte simultanée) ou en contre direct . A défaut on acceptera, 2 temps défense et riposte à condition toutefois que cela ne laisse pas la possibilité à TORI d'une seconde attaque sur place.

Le candidat à évaluation devra pouvoir tenir successivement les 2 rôles UKE , puis TORI.

L'objectif de cet exercice est lié à l' utilisation spontanée de notre ART et de son usage en matière d' efficacité et de défense personnelle :

POUR TORI :

1 / tester la notion de " MA"

2 / apprécier la coordination et la fluidité

3 / évaluer le KIME et l'efficacité de l'attaque (décision , focalisation , précision, appuis, prise de posture)

POUR UKE :

1 / tester l'attitude et le ZANSHIN

2/ apprécier la qualité de la réaction (spontanéité , timing et opportunité) nota : un " VRAI " zen no zen est possible

3 / évaluer le bon choix et l'efficacité de la réponse proposée à savoir :

une défense EFFICACE soit par blocage, ou divers principes type absorption, esquive , etc...

voire une saisie accompagnée (simultanément) ou suivie par une mise hors d'état de nuire dans l'action

3.1 : pour un coup "ATEMI" (main ou pied) , on évaluera la qualité du « IPPON » avec ses critères habituels : bonne forme , bonne attitude (contrôle et stabilité), bonne distance , précision sur partie vulnérable , vigueur d'application, timing , concentration .

3.2 : pour toute autre réaction on évaluera le degré de neutralisation : immobilisation, contrôle , projection , ou toute manière d' " ECHEC et MAT (l'adversaire ne peut plus agir et est à notre merci, sans pour autant poursuivre l'action décisive)

NOTA : l'opportunité et la proportion de cette réaction au regard de l'attaque et de son intensité seront aussi pris en compte.

ANNEXE :

L'ensemble sera jugé sur 3 attaques réciproques : 3 fois UKE, 3 fois TORI (soit 6 actions)

La commission d'évaluation veillera à ce que TORI et UKE n'aient pas préalablement organisé une telle démonstration quasi " récitative" . Elle pourra pour éviter cette situation imposer , selon les niveaux ambitionnés , que les 2 protagonistes ne soient ni du même club , voire ni du même RYU, ni de la même discipline .

IMPORTANT : selon le DAN envisagé (4° DAN FEKAMT voire éventuellement 5° DAN FEKAMT) la commission d'évaluation pourra limiter les attaques libres à une hauteur ou à un coté .

