

Hvad er Kumite?

Skrevet af Jean Sørensen

OBS: Du kan finde en oversigt over kumite opbygningen på sidste side – god læselyst ☺

Hvad er kumite:

Direkte oversat betyder kumite kamp, og selvom det er åbenlyst for de fleste, at man kan kalde det for kamp når man har tandbeskytter og kamphandsker på, samtidig med at man hopper omkring og konkurrerer i at ramme hinanden, starter man kumite træningen lang tid før.

Der er mange aspekter i karate. Motion, sundhed og mental træning, blot for at nævne nogle få, men det primære mål er dog til syvende og sidst at kunne forsvare sig selv, og andre, i en given situation.

For at kunne beskrive hvad kumite er, er vi også nødt til at kigge på kihon og kata. Allerede første gang vi træner karate, tager vi fat på kumite delen. Måske ikke i direkte konfrontation med holdkammeraterne, men oftest i form af kihon træning.... Og efter et par gange er kata delen sikkert også inkluderet.

Kihon, som er grundtræning af teknikker, træner, øver og forfiner vi de teknikker som vi senere kommer til at gøre brug af i kata og kumite.

Kihon er en måde at specialisere sine teknikker på. Uden at skulle koncentrere sig om for mange ting på en gang, kan vi i ”ro og mag”, fokusere på indholdet af den enkelte teknik – altså først er det bevægelsen der er interessant, herefter kommer også ting såsom hastighed, kraft og fokus.

Men hvad skal vi så med kata, når vi har alle teknikkerne i kihon? Kata er en sammensat serie af de enkelte kihon teknikker. Men det er meget mere end det! Hver enkelt kata er en kamp i sig selv, med forud tænkte modstandere. Udover over den teknik vi træner i kihon, kobler vi yderligere indgangsvinkler på når vi sætter dem ind i en kata. Elementer som rytme, timing, rumfornemmelse og vendinger spiller nu lige pludselig en meget større rolle.

Med alt ovenstående i mente, er vi ved at være klar til en direkte konfrontation med en modstander. For at kunne kæmpe/træne på en sikker måde, samtidig med at vi også sikrer en kontinuerlig udvikling af den enkelte, har vi et pensum bestående af forskellige kumite typer, som vi lærer op igennem kyu graderne.

De fleste der har trænet karate 1-2 år kender sikkert til gohon kumite, sanbon kumite og kihon ippon kumite. Kanazawa sensei har lavet kumite pensum hvor de enkelte dele fokuserer på hver deres område. Skemaet giver et utroligt godt overblik over de forskellige elementer der findes i opbygningen af kumite. Når man har ”lært” alle de forskellige former, og kender forskellen på dem, vil man (forhåbentlig) nå frem til den erkendelse at denne opbygning er intet mindre end genial!

Jeg vil prøve at gennemgå oversigten kronologisk, og at give et indblik i hvad de enkelt dele indeholder.

Først er kumite delt op i 2 grupper – yakusoku kumite og jiyu kumite. Jiyu kumite betyder ”fri kamp” (denne del kigger vi på til sidst), mens yakusoku kumite betyder ”forudbestemt kamp”.

Yakusoku kumite er så igen delt op i forskellige dele. Fælles for hele denne del er dog at den giver mulighed for at øve flg.

- Træning af grundteknik
- Korrekt udførelse af teknik
- Timing
- Maai
- Tenshin
- Tai sabaki

Med disse fokuspunkter i mente, kan vi dykke yderligere ned i den enkelte kumite form. Tanren kumite er den første ”pind” på yakusoku delen. Tanren kumite kan oversættes til noget i retning af ”eksercits kumite”..... og oversat til mere tydeligt dansk betyder det at man opøver en rutine ved gentagne gange at lave mekaniske indøvelser af teknikkerne.

Under punktet tanren kumite, har vi gohon kumite og sanbon kumite. Gohon kumite betyder ”5 skridts kamp”, og sanbon kumite ”3 skridts kamp”.

Fokus punkterne i gohon kumite er:

- Migamae (fysisk parathed af kroppen)
- Kigamae (mental parathed)
- Vejtrækning ved bevægelse
- Unsoku (bevægelse, fodarbejde)

Fokus punkter i sanbon kumite:

- Migamae (fysisk parathed af kroppen)
- Kigamae (mental parathed)
- Vejtrækning ved bevægelse
- Unsoku (bevægelse, fodarbejde)
- Højdeforskel
- Forskellige teknikker

Som det fremgår, er der en del ligheder i de 2 former for kumite. Med migamae tænker jeg på at optimere den fysiske del af kroppen. Dvs. elementer som kondition, muskelstyrke, smidighed/bevægelighed. Og med kikamae tænker jeg på den mentale forberedelse eller klargøring før en kamp.

Husk på at denne form for kumite er på første trin på ”kumite stigen”, og for mange mennesker er det første gang de står ansigt til ansigt med en modstander der rent faktisk vil slå dem i ansigtet hvis de kan!

Det er dog ikke helt så farligt som det lyder, da det naturligvis altid trænes under kontrollerede forhold. Men for mange mennesker er det en barriere der skal arbejdes med mentalt, før man er klar til denne udfordring.

Vejtrækning under bevægelse siger vel næste sig selv. Men det der menes er at holder man vejret, stivner musklerne/kroppen, hvilket er en rigtig god ide ved teknikkens afslutning, men bestemt ikke kan anbefales mens teknikken udføres.

Unsoku spiller en kæmpe rolle i disse første former for kumite. Når man skal ”gå i takt”, og modstanderen har fordel af at starte, er det vigtigt at komme hurtigt af sted. Selvfølgelig for at undgå at støde sammen, men også for at undgå at blive ramt.

De 4 nævnte fokus punkter går igen ved både gohon – og sanbon kumite. Men sanbon kumite har også et par ekstra elementer på. Dels er teknikkerne ikke i sammen højde, ligesom det også er forskellige teknikker. Det sætter større krav til at tænke. Både at skulle tænke for flere forskellige teknikker (både angriber og forsvarer), men også højdeforskellen gør at man skal være bevidst omkring sit center og tyngdepunkt.

Næste pind under kategorien yakusoku kumite er kihon kumite, som betyder ”grund kumite”. Herunder finder vi kihon ippon kumite, som betyder ”et skridts grund kumite”, og kaeshi ippon kumite, som bedst kan oversættes til noget i retning af: at give igen eller at svare igen på et skridts kamp.

Fokuspunkter i kihon kumite:

- Dachi
- Skrå vinkler
- Rotation

Som en naturlig videre udvikling fra tanren kumite, begynder vi her at lægge fokus på kvaliteten af vores grundstillinger, ligesom vi begynder at placere os i skrå vinkler til vores modstander, for at forbedre egne odds, samt forringe modstanderens odds. Og endelig tager vi også fat på rotationer.

Fokuspunkter i kihon ippon kumite:

- Zanchin
- Saho
- Yomi
- Fokus på tanden

Hvad pokker er det nu for et par størrelser? Zanchin betyder årvågenhed/at være på vagt. Dvs. man holder øje med sin modstander hele tiden, er klar til at reagere, så man undgår at blive ”fanget på det forkerte ben”.

Saho betyder etikette. Det er et stort område, men for at forklare det kort, gælder det om at udvise høflighed, værdighed, ydmyghed overfor sin modstander, men det gælder også om at bevare den rigtige form før, under og efter ”kampen” (altså det enkelte angreb/forsvar).

Yomi står for ”opfattelsesevne”, at være modtagelig for indtryk. Dvs. ud over at holde øje med modstanderen, læse hans attitude, skal du også lægge mærke til hvad der sker omkring dig, hvor stort rummet er, er der vægge eller møbler i nærheden (det er dog i første omgang sekundært). Det vi, med spæde skridt, her begynder at øve os på, er at forberede os til en virkelig situation, hvor der måske er flere modstandere, måske er der møbler oa. vi kan falde over..... eller måske bruge som beskyttelse..... der er altid flere muligheder, vi skal bare øve os i at finde den optimale udvej.

Fokuspunkter i kaeshi ippon kumite:

- Zanchin
- Saho
- Yomi
- Unsoku
- Kropsholdning før angreb
- Tori bliver til uke

Lad mig først kort forklare hvad kaeshi ippon går ud på. Begge kæmpere står i shizentai overfor hinanden. Tori (angriberen) annoncerer højden på sit angreb (uke ved altså ikke om han angriber med højre eller venstre side). Herefter angriber han direkte fra shizentai. Uke parerer på samme måde som i kihon ippon kumite, men i stedet for at lave modstød, angriber uke så (med en valgfri teknik) et skridt frem. Tori forsvarer sig ligeledes som i kihon ippon kumite – parade + et modstød. Zanchin, saho og yomi er som kihon ippon kumite, men unsoku bliver lige pludselig et vigtigt punkt, da begge kæmpere lige pludselig skal gå både frem og tilbage.

Kropsholdning før, under og efter angrebet bliver også lige pludselig, idet der indgår mange flere skridt og teknikker i hele kombinationen, og flere af dem er ikke forudbestemte.

Endelig bliver tori til uke, hvilket er det eneste sted i hele dette kumite skema, at angriberen slutter med at blive den der skal forsvare sig.

Næste pind er yakusoku jiyu kumite.

Den direkte oversættelse er: forudbestemt fri kamp! Allerede har den skarpe læser sikkert allerede bemærket at der er noget modsigende i at man kalder kampen for ”fri”, når noget at aftalt på forhånd.

Lidt mening giver det dog trods alt alligevel, når man kender begreberne i de 2 kumite former.

Forudbestemt betyder her, at vi har nogle bestemte mønstre vi følger for at komme igennem alle de mange teknikker der her er at vælge imellem.

Fokuspunkter herunder:

- Mere realistisk kamp
- Ingen aftalt afstand

Udgangsstillingen for denne type kamp er kamae. Altså den frie kampstilling, som passer bedst til sin egen kampstil. Som noget helt nyt, måler man heller ikke afstand til sin modstander længere.

Her er det så tori's opgave at stille sig i en kampafstand hvor han kan nå ind med sit angreb. Og på samme måde skal uke selv sørge for at tori ikke kommer for tæt på.

For at give et indtryk af hvilket niveau man her er på, så starter man med denne form for kumite efter man har fået sit brune bælte. Denne form for kumite kan i øvrigt også, med stor gevinst, trænes hele vejen op gennem sortbælte rækkerne.

Jiyu ippon kumite:

Kort beskrivelse af denne kumite form. Begge kæmpere står i kamae overfor hinanden. Tori annoncerer sit angreb, afventer at uke siger oss, hvorefter han så angriber. Alle angreb foregår med et skridt frem.

Fokuspunkter i jiyu ippon kumite:

- Brug tori's kraft
- Kontra med eller uden blokering
- Ikken hissatsu
- Tai sabaki
- TENCHIN
- Maai

I de tidligere kumite former sætter vi, et langt stykke hen ad vejen, hårdt mod hårdt når vi skal blokere modstanderens angreb. Det gør vi ikke helt på samme måde i jiyu ippon kumite. Vores

modstander er typisk både hurtigere og stærkere på dette niveau, hvilket betyder at muligheden for et effektivt forsvar minimeres i nogle tilfælde. Derfor benytter vi os i højere grad af den kraft og hastighed vores modstander udfører sit angreb med. Så i stedet for stadig at gå hårdt mod hårdt, har vi nu mulighed for at bruge hans egen kraft imod ham selv – f.eks. ved balancebrydning eller ved at ændre retningen på hans teknik.

Nogle gange behøver vi slet ikke parerer, vi flytter os simpelthen ud af angrebets bane, og laver vores modangreb undervejs.

Ikken hissatsu, som vi stifter bekendtskab med for første gang, betyder at ”afgøre kampen med et slag”! Tanken er at man lægger alt sin kraft, vilje og energi i et slag, eller en teknik, som så afgør kampen. Og her tænker jeg ikke på konkurrence eller at score et point! Nej, tanken er at man stopper kampen med denne ene teknik, uanset omkostningerne! Nu kan man selvfølgelig ikke rende og lemlæste sine klubkammerater hver gang man er til træning, da man ret hurtigt ville løbe tør for træningspartnere. Træning foregår, som altid, under kontrollerede forhold – men tanken ”jeg kunne hvis jeg ville.....”, må være til stede.

Tenchin betyder at dreje/vende, og tai sabaki betyder ”træd til side med hele kroppen”. Igen 2 nye begreber som vi får rig mulighed for at øve fra vores kamae, idet, som tidligere nævnt, drejer denne form for kumite, sig i højere grad om ikke at kæmpe hårdt mod hårdt, men mere om at stille sig fordelagtigt til vorer modstander.

Sidste begreb i denne del er maai. Maai betyder afstand. Og det der ligger i begrebet er at tænke på sin afstand til modstanderen hele tiden, hvad enten man er angriber eller forsvarer, og er det et angreb med arme eller med benene. Hele tiden prøver vi at finde den afstand der er optimal for os.

Okuri jiyu ippon kumite betyder at give igen (en gang til), at følge efter.

Kort beskrivelse af fremgangsmåden: ligesom jiyu ippon kumite annoncerer man sit angreb. Uke siger oss når han er klar til at forsvare sig. Herefter angriber man så. Når man har lavet sin teknik afventer man at uke parerer og laver sig modangreb. Ligeså snart uke har lavet sit modangreb og står i kamae igen, laver man et nyt angreb på uke. Det andet angreb er frit og annonceres ikke. Dvs. at uke må forholde sig til hvad der kommer, og reagere derudfra.

Fokuspunkter i denne form for kumite er som ovenstående, blot med en enkelt tilføjelse. Vi møder nu et begreb der hedder mikiri. Mikiri betyder ”ny afstand”. Hvor vi tidligere kun skulle tænke på maai indtil modstanderen, skal vi nu også tænke på mikiri, idet afstanden er forskellig mellem første og andet angreb, da intet er aftalt på forhånd.

Næste pind i dette skema er oyo kumite. Den bedste oversættelse på denne er form synes jeg er ”anvendt kumite”. Stilen bliver mere fri, og lægger mere op til at tænke selvforsvar. Formen lægger også i større grad op til at man tilpasser bevægelser og teknikker så de passer bedst muligt til sig selv. Der er mange ting at tage hensyn til under en kamp/overfald – hvordan er min teknik, min fysiske styrke, kondition, smidighed, alder osv....

Forskelligt fra de tidligere former vi har kigget på, hvor man dybest set kun havde en chance for at lave et forsvar, har man her mulighed for at lave et forsvar der passer bedst muligt til sig selv. Og skulle det alligevel fejle, så prøver man bare igen. Dvs. man benytter alle de midler man har til at besejre sin modstander! Kort sagt, hvis kampen ender med at man får uskadeliggjort sin overfaldsmand, uanset hvordan man gør, virker oyo efter hensigten! Det kan lyde en smule ”hulemandsagtigt”, men det er dybest set det man har brug for hvis man lige pludselig står i en overfaldssituation.

Første punkt under oyo kumite er happo kumite, hvilket betyder kamp i 8 forskellige retninger. Denne form er nogle gange fejlagtigt oversat med at man kæmper med 8 modstandere. Det der ligger i begrebet happo kumite er at man tænker i 8 forskellige retninger. Dvs. man kan godt træne happo kumite med 2 modstandere..... det kan også godt være at der er 16 modstandere.... Det er stadig happo kumite, fordi man stadig tænker i 8 forskellige retninger.

Fokuspunkter i happo kumite:

- Flere modstandere
- Selvforsvar
- Annoncerer sit angreb

Det at der nu lige pludselig kan komme angreb fra mange forskellige vinkler, fra flere forskellige modstandere, betyder at man er nødt til at forsvare sig efter en helt anden strategi end man tidligere har været vant til. Og heller ikke overraskende kommer denne form meget mere til at ligne selvforsvar.

Tori annoncerer sit angreb, og angriber så lige efter. I modsætning til tidligere venter han ikke på at få et "oss" fra uke. Denne form er for at stresser uke, samtidig med at man kan træne under kontrollerede forhold.

Næste punkt under oyo kumite er kumite gata. Nu undrer du dig sikkert over hvad "gata" er for en størrelse. Men gata er det samme som kata! Uden, på nogen måde, at skulle gøre mit til ekspert over den japanske stavemåde, har det at gøre med at der står et ord foran kata, og derfor ændres det første bogstav fra "k" til "g".

Obs. Et andet eksempel er ordet mae geri. Her staves sparket (geri) med "g" da mae står foran. Taler man om spark i al almindelighed, uden et ord foran, staves det "keri".

Tanken i denne form for kumite er at man tager teknikker ud af kata'erne og omsætter dem til kumite. Som udgangspunkt laver man teknikker som de er i kata'erne, men man har frihed til at ændre teknikkerne så de bedst muligt for sig selv.

Alt det ovenstående vi har kigget på indtil nu har, i større eller mindre grad, været aftalt på forhånd, og derfor hører til under kategorien yakusoku kumite.

Den sidste pind vi skal kigge på hedder jiyu kumite – direkte oversat til fri kamp. Denne kategori er dog også opdelt i 2 grupper. Den første er kyogi kumite, som oversættes til sports kumite, og den anden shiai kumite, som er den ægte, virkelige og uforfalskede ting!

Sports kumite tror jeg ikke kræver meget omtale, da de fleste moderne karate-ka'er i dag kender denne del. Men kort beskrevet, handler det om at det er frikamp, dog efter nogle fastlagte regler, der styres af en dommer, for at sikre fair play, og at begivenhederne ikke løber af sporet.

Det allersidste element vi skal kigge på er shiai kumite. Fejlagtigt omtales og opfattes sportskumite som shiai kumite i daglig tale. Shiai kumite står for den ægte vare!

Denne del er den sidste og den optimale at stræbe efter (hvis man ser sin karate som selvforsvar). Karate har utrolige mange værdier, men set med mine øjne drejer det sig til syvende og sidst om at kunne forsvare sig i en rigtig kamp. Jeg ser masser af øvrige værdier som sidegevinster – uden at

det på nogen måde skal negligeres. Selvfølgelig varierer det fra person til person, hvad man mener, er de primære værdier i karate.

Oprindeligt blev karate ”opfundet/udviklet” til at forsvare sig selv med, men har man en anden indgang til den, som giver mening for sig selv, må det være det vigtigste. Realistisk set, skal man vel også se på hvor stor sandsynligheden er, for at blive overfaldet når man lever i et moderne samfund.

Jeg mener at det vigtigste er at man tænker over værdierne, og tager en beslutning derudfra, og ikke bare lader sig passivt drive med strømmen.

Hvis vi igen vender blikket mod rigtig kamp, er der dog nogle ting vi skal være opmærksom på. Lige pludselig er der ikke længere noget der hedder fair play, vitale dele som øjne, hals og skridtet, er lige pludselig mål område, og måske allervigtigst – der er ikke nogen dommer der siger ”yame” når tingene løber ud af kontrol, og det lige pludselig ikke er særlig sjovt at være med længere!

Som karate-ka’er vil vi naturligvis altid forsøge at forbedre og forfine vores teknik, da en del af udviklingen ligger i ”at kunne udføre en korrekt teknik”. Altså en form for navlepilleri.... Som ikke er specielt anvendeligt i rigtig kamp! Det primære ligger bare ikke længere i at lave den perfekte teknik. Det primære er at få uskadeliggjort modstanderen med de midler man nu engang har til rådighed. Hvis man vejer 150 kg og ikke er specielt hurtig eller bevægelig på fødder, vil det da være åbenlyst at bruge sin fysik til at besejre sin modstander. Hvis der står et eller andet inden for rækkevidde man kan beskytte sig med, eller slå med, så er det bare om at benytte sig af det. Denne form for ”sejr” vil langt fra ligne den karate-sejr eller karate-teknik vi kender fra den daglige træning i dojo’en, men her er det vigtigt at erkende at vi kæmper ikke længere for sjov eller fair play, vi kæmper for at forsvare os..... måske på liv og død.

En ting vi også skal tænke på er, at selv om vi bliver overfaldet, og fra starten af, er ganske uskyldige, er vi langt fra fritaget for straf i den danske lovgivning. Man kommer derfor altid til at stå til ansvar for sine handlinger.

Og hvis det alligevel kommer til fysisk konfrontation, er det vigtigt at vi tilpasser vore modangreb til farligheden af det angreb der kommer. Dvs. hvis det er tydeligt for enhver at vi er vores modstander overlegne, skal vores forsvar tilpasses derefter.

Min slut bemærkning til overstående skal være, at når man kommer helt derud hvor fysisk konfrontation er nødvendig, kan man ikke tale om en vinder og en taber. I mine øjne er begge tabere, da der næsten altid er en eller form for anden løsning.

