

JIYU IPPON KUMITE (2014)

OBIETTIVO

Preparazione al JIYU KUMITE avendo a disposizione una sola possibilità

STRUMENTI

- 1. organizzazione spazio-tempo*
- 2. atteggiamento mentale*
- 3. studio della distanza*
- 4. tempo (inteso come capacità di cogliere l'opportunità)*

METODO

- 1. il/la karateka deve considerare uno spazio personale che va gestito a livello interiore tale spazio può essere quantificato con una superficie limitata da una circonferenza con un raggio di un metro circa, considerando l'asse verticale del corpo il centro del cerchio*
per il/la karateka questo spazio è (simbolicamente) paragonabile ad una fortezza che nessuno può invadere e che a lui serve per valutare la strategia ed il momento dell'attacco o della difesa
- 2. un secondo spazio che va gestito in modo tattico, cercando di creare movimenti tali da trasformare una zona circoscritta in uno spazio illimitato, senza uscire dal confine virtuale che il/la karateka si è posto/a*
questo secondo spazio può essere individuato nella superficie creata allungando di un metro circa il raggio del primo cerchio.

REGOLAMENTO

Il **JYU IPPON KUMITE** è un combattimento tra due avversari, un **attaccante** e un **difensore**, che si scambieranno i ruoli nell'esecuzione di tecniche **pre dichiarate**, partendo da una posizione libera.

1) Gli attacchi previsti sono i seguenti:

- *JODAN OITSUKI*
- *CHUDAN OITSUKI*
- *MAEGERI O MAWASHIGERI*
- *YOKOGERI O USHIROGERI*

2) Gli attacchi devono essere eseguiti nell'ordine sopra indicato facendo un passo avanti.

3) Gli attacchi verranno portati alternativamente dai due atleti (AKA – SHIRO); inizierà l'attacco l'atleta con la cintura rossa (AKA).

4) I calci debbono essere eseguiti con la gamba posteriore: Maegeri, Yokogeri e Ushirogeri solo chudan; **mawashigeri jodan o chudan**, pre dichiarando chiaramente.

Qualora gli attacchi venissero eseguiti in un ordine diverso rispetto a quello sopra indicato o venissero portati ad un bersaglio diverso rispetto a quello sopra indicato e / o dichiarato, la tecnica di attacco verrà considerata nulla mentre verrà considerata positiva la risposta del difensore.

L'attaccante verrà sanzionato con Keikoku se non ha colpito l'avversario; qualora avesse colpito l'avversario, gli verrà comminata un'ulteriore sanzione sulla base della tabella allegata.

L'A.C. fermerà l'incontro e inviterà gli atleti a tornare al punto di partenza.

L'incontro riprenderà con il difensore nel ruolo di attaccante.

L'ATTACCANTE DEVE:

1. Dichiarare in modo chiaro la tecnica da eseguire dalla posizione di kamae e fuori dalla distanza di ISSOKU ITTO;
2. Dopo avere dichiarato la tecnica, attendere per almeno 3 secondi prima di portare l'attacco;
3. Eseguire la tecnica di attacco entro e non oltre il tempo di 10 secondi a partire dal momento in cui l'ha dichiarata;
4. Eseguire la tecnica con il massimo controllo;
5. Eseguire le tecniche di calcio con la gamba posteriore, da posizione eretta, con un piede appoggiato a terra;
6. Dopo avere portato l'attacco, rimanere fermo ed attendere che sia il difensore ad allontanarsi per primo, dopo di che dovrà allontanarsi posizionandosi a distanza di sicurezza;

L'ATTACCANTE PUO':

1. Effettuare qualsiasi spostamento che rientri nell'ambito del karate tradizionale per effettuare la propria strategia di attacco, gestendo lo spazio come specificato nel "METODO";
2. Portare il suo attacco indifferentemente con la destra o con la sinistra.
Se intende attaccare con la destra, dovrà dichiarare la tecnica da posizione di guardia sinistra e viceversa; potrà cambiare guardia tutte le volte che vuole ma dovrà poi attaccare con la guardia dalla quale ha dichiarato la tecnica. Se invece vorrà portare la tecnica con una guardia diversa rispetto a quella dichiarata, dovrà pre dichiararlo e attendere nuovamente 3 secondi prima di partire con la tecnica di attacco.

N.B.: il tempo massimo per portare la tecnica di attacco (10 secondi) verrà conteggiato in ogni caso sempre dal momento in cui si è dichiarata la tecnica la 1° volta.

L'ATTACCANTE NON DEVE:

1. Oltrepassare il limite di ISSOKU ITTO se non durante l'azione di attacco;
2. Portare l'attacco fuori dal bersaglio; l'attaccante è obbligato a portare la tecnica dichiarata nel punto esatto dove si trova il difensore nel momento immediatamente precedente la partenza della tecnica di attacco stessa.
3. Portare la tecnica di attacco troppo corta o troppo lunga rispetto al bersaglio;
4. Cercare di ostacolare l'esecuzione del contrattacco da parte dell'avversario (es.: dopo avere fatto oizuki jodan, esercitare pressione verso il basso in maniera continua sulla parata ageuke del difensore, o colpire la parata);
5. Effettuare movimenti e/o spostamenti che potrebbero mettere in pericolo l'incolumità dell'avversario;
6. Effettuare altre scorrettezze di alcun tipo.

Ogniqualevolta l'attaccante non si atterra alle regole esplicitate, verrà opportunamente sanzionato in base alla gravità della scorrettezza stessa.

IL DIFENSORE DEVE:

1. Accettare il combattimento;
2. Eseguire solo GO NO SEN con obbligo di parata;
3. Neutralizzare opportunamente l'attacco con parata ed eventuale spostamento efficaci, che dovranno essere immediatamente seguiti da un contrattacco altrettanto efficace, con il massimo controllo, nel tempo di un secondo; il contrattacco deve essere obbligatoriamente GYAKUZUKI;
4. Dopo avere portato il contrattacco, dovrà effettuare un piccolo spostamento all'indietro in direzione opposta al bersaglio, attendere che l'attaccante si sia posizionato a distanza di sicurezza, dopo di che potrà iniziare la sua azione di attacco.

IL DIFENSORE PUO':

1. Effettuare qualsiasi spostamento ritenga opportuno purché rimanga sempre ad una distanza ideale per potere effettuare parata e contrattacco con atteggiamento di guardia vigile e dimostrando spirito combattivo (zanshin), gestendo lo spazio come specificato nel "METODO";

IL DIFENSORE NON DEVE:

1. Prendere l'iniziativa;
2. Ostacolare l'azione dell'attaccante coprendo la parte del corpo dove deve essere portata la tecnica di attacco dell'avversario;
3. Eseguire movimenti maldestri con le braccia e le gambe ed effettuare spostamenti non consoni che potrebbero mettere in pericolo l'incolumità propria e/o dell'avversario.

PENALITA'

Tutte le penalità si sommano tra di loro in modo progressivo a prescindere dalla loro natura.

Esempi (gli esempi sono puramente casuali):

All' atleta che compie tre scorrettezze anche di diversa natura sanzionabili con keikoku, saranno assegnate le penalità nel modo seguente

Esempio 1 :

	SANZIONE	CAUSA	PENALITA'
1° volta:	KEIKOKU	distanza	KEIKOKU
2° volta:	KEIKOKU	scorrettezza	CHUI
3° volta	KEIKOKU	contatto	HANSOKU

All' atleta che compie due scorrettezze anche di diversa natura, la prima sanzionabile con **Keikoku**, la seconda con **Chui**, saranno assegnate le penalità nel modo seguente:

Esempio 2 :

	SANZIONE	CAUSA	PENALITA'
1° volta	KEIKOKU	bersaglio	KEIKOKU
2° volta	CHUI	Non dichiarato contatto	HANSOKU

All' atleta che compie due scorrettezze anche di diversa natura, la prima sanzionabile con **chui**, la seconda con **Keikoku**, saranno assegnate le penalità nel modo seguente:

Esempio 3 :

	SANZIONE	CAUSA	PENALITA'
1° volta	CHUI	scorrettezza	CHUI
2° volta	KEIKOKU	mancata parata	HANSOKU

- Se la trasgressione è avvenuta prima dell'esecuzione della tecnica, alla 1° volta verrà effettuato un richiamo verbale, la 2° volta verrà assegnata la penalità a seconda della gravità della scorrettezza stessa;
- Se invece l'azione di attacco è già in corso o è terminata, la trasgressione verrà sanzionata a seconda della gravità e in progressione come sopra esemplificato.

*Al termine dell'incontro il giudizio per assegnare la vittoria sarà dato per **HANTEI** considerando:*

- a. efficacia delle tecniche;*
- b. atteggiamento mentale(zanshin) e spirito combattivo ;*
- c. forma e dinamica;*
- d. forza, velocità, esplosività;*
- e. precisione;*
- f. tempo e distanza;*
- g. tattica e strategia adottate;*
- h. etichetta;*
- i. eventuali penalità subite*

TABELLA PENALITA PER CONTATTO

	Contatto minore				Contatto leggero				Contatto medio			
	Zuki		Keri		Zuki		Keri		Zuki		Keri	
	Jodan	Chudan	Jodan	Chudan	Jodan	Chudan	Jodan	Chudan	Jodan	Chudan	Jodan	Chudan
Attaccante	Controllo	Se la tecnica è efficace si considera valida	Keikoku	Se la tecnica è efficace si considera valida	Keikoku	Se la tecnica è efficace si considera valida	Chui	Se la tecnica è efficace si considera valida	Hansoku	Hansoku	Hansoku	Hansoku
Difensore	Keikoku	Se la tecnica è efficace si considera valida	_____	_____	Chui	Se la tecnica è efficace si considera valida	_____	_____	Hansoku	Hansoku	_____	_____

CONTATTO PESANTE: verrà sempre assegnato HANSOKU