

المحاضرة رقم 11: مسابقة الكيهون والكميتي في الكاراتيه

kihons et kumité

أولاً اختبارات الكيهون Les kihon :

1- معنى الكيهون KIHON 基本 :

هو الأساس أو القاعدة (Fondement, base) أو العمل القاعدي وأساس العمل لاختبارات الكاتا والكميتي، والكيهون عبارة عن حركات تؤدي على البساط ذهاباً وإياباً في خط مستقيم.

وغالبا ما تعتمد على فعالية التنقلات **hansoku** لتحقيق التناسق التقني بين الأطراف العلوية والسفلية وبين الأطراف الجانبية اليمنى واليسرى.

لهذا فاختبارات الكيهون تعتبر المحور الأساسي لأسلوب الشوتوكان، لأن الكاتا تتكون من أجزاء للكيهون، ويعتبر المعلم جيشين فوناكوشي المؤسس الأول للكيهون في فترة إقامة باليابان.

والمعنى اللغوي للكيهون هو "الطاقة القاعدية"، و نجدة ينقسم إلى كي "Ki" وتعني طاقة الحياة أو النفس المطلوب للحياة بمعنى الطاقة الكامنة الموزعة عبر جميع أنحاء الجسم. ، و "هون" Hon :القاعدة أو الأساس.

KIHON 基本 (Fondement, base) Les « kihon » sont des mouvements exécutés seul et en ligne dans des aller-retour sur le tatami.

Si l'on décompose le mot japonais Kihon, il signifie littéralement, **la base de l'énergie**. le Kihon, est un travail de base au sens de **fondation, de fondement**.

- **Ki** = Energie de la vie ou souffle de vie. Il n'est pas facile de décrire ce qu'est le Ki. Il s'agit de toute votre énergie interne qui circule entre les différents méridiens de votre corps.

Hon= Les bases ou fondamentaux

les élèves exécutent sans relâche la technique montrée par le professeur et chacun doit « **s'auto-corriger** » et rechercher à reproduire le geste parfait. Au fur et à mesure du travail de répétition, **la musculature se forge ainsi que l'esprit** pour tendre vers la perfection.

¹<https://karateshotokanmauricie.com/survol-technique/techniques-de-base-kihon/>

Il est habituellement pratiqué en se déplaçant et en exécutant une combinaison de techniques. Le *kihon* est un aspect central du shōtōkan. Tous les katas sont en effet construits à partir du *kihon*.

C'est Funakoshi qui a introduit cette forme de pratique lors de son séjour au Japon.

Ces techniques sont des attaques aussi bien que des blocages avec contre-attaques. C'est l'occasion pour les débutants d'apprendre les techniques de base, et pour les initiés d'améliorer leur aptitude à exécuter correctement et avec force la technique. Cette étape de l'entraînement prépare en fait la suivante, le kumite.

2- خصائص الكيهون:

-تقنياتها عبارة عن حركات هجومية وأخرى دفاعية، وتختتم بهجوم معاكس-contre-attaques .

-مفيدة للاعب الكاراتيه المبتدئ لتركيزه على العمل القاعدي.
-مجموع الكيهون يشكل الكاتا أي ان الكاتا تتشكل من عدد من الكيهون.

- تحقق عنصر القوة والثبات كصفتين مهمتين للعمل القاعدي.

-تمر خطوات تعلم الكيهون على التعلم في المستوى الاولي الخاص بالمعرفة والحفظ في البداية، ثم الانتقال على مرحلة الفعالية في الأداء المهاري le

perfectionnement، بعدها تأتي مرحلة التناسق والتحكم الحركي les enchaînements .

3- أهمية التدريب على الكيهون:

-الاكتساب الجيد للتقنيات البسيطة تحضيرا للتقنيات المعقدة وللعمل التاكتيكي في الكاراتيه مستقبلا.

-تطوير القدرات البدنية الخاصة.

-تطوير الأداء التقني في الكاتا .

-التحضير التمهيدي للكوميتي والفاعلية فيه

-تساعد في تصحيح الأخطاء والوقوف على الملاحظات المرتردة من المدرب أو من الرياضي نفسه.

-تكيف الجسم إلى متطلبات النظم الطاقوية المطلوبة في الكاتا او الكوميتي.

-يسمح بالمراقبة المستمرة للمستوى التقني للرياضي مهما كان مستواه.