

קומיטה (קרב)

התרגול המעשי ב**קראטה** נקרא **קומיטה**. קיימים סוגי קומיטה רבים המיועדים לרמות שונות: החל מתרגול בסיסי ומתוכנן בעמידה ועד לקרבות חופשיים. עם ההתקדמות בסוגי הקומיטה רמת הקושי עולה, הטכניקה הופכת מסובכת יותר, זמן התגובה מתקצר וכמות המרכיבים המתוכננים פוחתת. ואולם, בכל אחת מהרמות נדרש הקראטקה להפגין רוח לחימה ורצינות, קרי, להשתדל לפגוע ביריב ולבצע את הטכניקות בעוצמה רבה. כל תרגול בזוגות מתחיל ומסתיים בקידה הדדית לאות כבוד לבן הזוג. להלן סוגי הקומיטה בשוטוקאן:

- **תרגול בעמידה** - התרגול הבסיסי ביותר של עבודת זוגות מיועד עבור ילדים בגילאי 5-7 אשר הצטרפו זה עתה ללימודי השוטוקאן. בתרגול זה, הזוגות עומדים במרחק של מספר עשרות סנטימטרים האחד מהשני- טווח של אגרוף או תנועת יד אחרת. בן זוג אחד מבצע התקפות במקום- לרוב אגרופים לפניים ולחזה ובעיטות לבטן, ובן הזוג מבצע את החסימה המתאימה לפי ספירת והוראת המאמן. לעיתים עושים שימוש בתרגול מעין זה בעת לימוד תנועה חדשה לצורך המחשת יישומה המעשי.
- **גו-הון קומיטה (קרוב 5 צעדים)** - תרגול זה מיועד לחגורות לבנות וצהובות. בתרגול זה, בן זוג התוקף מודד טווח קרבי ויורד לעמידה קדמית (זנקו-דאצ'י). התוקף מכריז בקול רם את סוג ההתקפה: "ג'ודאן", "צ'ודאן" או "מיי-גרי" (בהתאמה- פנים, חזה, בעיטת מיי-גרי) ומחכה לאישורו של בן הזוג המגן. עם קבלת האישור, התוקף מבצע 5 התקפות מהסוג עליו הכריז, והמגן מבצע 5 חסימות זהות, כאשר לאחר התנועה החמישית הוא מגיב באגרוף נגדי (גיאקו-צוקי). לאחר מכן, בני הזוג מתחלפים בתפקידים ולבסוף עוברים לסוג ההתקפה הבא.
- **סאן-בון קומיטה (קרוב 3 צעדים)** - תרגול זה מיועד לחגורות כתומות וירוקות. ההתחלה זהה לגו-הון קומיטה- בן הזוג התוקף מודד טווח קרבי ויורד לעמידה קדמית. אלא שהפעם, התוקף מכריז "סאן-בון", ומחכה לאישורו של בן הזוג המגן. עם קבלת האישור, התוקף מבצע 3 התקפות ל-3 גבהים שונים- פנים, חזה, בטן. המגן מבצע 3 חסימות שונות, כאשר לאחר התנועה השלישית הוא מגיב באגרוף נגדי. לאחר מכן, בני הזוג מתחלפים בתפקידים. יש לבצע 3 סדרות של התרגיל, כלומר, כל בן זוג יבצע בסה"כ 9 חסימות שונות.
- **קיהון איפון קומיטה (קרוב צעד אחד)** - תרגול זה מיועד לחגורות כחולות וסגולות. בתרגול זה, בן הזוג התוקף מודד טווח קרבי ויורד לעמידה קדמית. התוקף מכריז בקול רם את סוג ההתקפה, מחכה לאישור, ומבצע אותה. בן הזוג המגן חופשי ורשאי לבצע כל חסימה ותגובה שנראית נכונה בעיניו. בן הזוג התוקף מבצע 5-6 התקפות שונות. לאחר מכן, בני הזוג מתחלפים בתפקידים. בתרגול זה נבחנת הנחישות של התוקף וההבנה הקרבית של המגן. בן הזוג המגן נדרש להציג חסימה יעילה ותגובה המתאימה למצב בו נמצאים בני הזוג בסיום ההתקפה- לדוגמה, אם בסיום החסימה התוקף קרוב למגן, אין טעם להגיב בבעיטה שכן הטווח אינו מספיק.
- **קהאשי קומיטה** - תרגול זה, אשר אינו קיים בכל המועדונים, מיועד לחגורות חומות. בתרגול זה מבצעים בני הזוג מספר תרגילים קרביים מתוכננים מראש. התרגילים מתחילים מעמידה טבעית (שיזנטאי) וכוללים התקפות הדדיות, כך שהתוקף הופך למותקף ולהפך. תרגיל זה קרוב יותר לקרב חופשי, שבו היוזמה אינה של צד אחד בלבד, כמו בתרגולים הקודמים.
- **ג'ו איפון קומיטה (קרוב חופשי, התקפה אחת)** - תרגול זה מיועד לחגורות חומות בכירות וחגורות שחורות. תרגול זה מתנהל בדומה לקיהון איפון קומיטה אלא שבמקום עמידות סטטיות התרגול מתבצע בנייתורים ותנועה רציפה. בני הזוג רשאים לנוע, לשנות עמדות, זוויות ומקצבים ולמעשה לקיים תנועה של קרב אמיתי. בן הזוג התוקף מכריז על סוג ההתקפה ומבצע אותה מבלי לחכות לאישור. בן הזוג המגן יבצע חסימה ותגובה תוך התחשבות בכל התנאים הקרביים הנוצרים. בן הזוג התוקף מבצע 5-6 התקפות שונות ולאחר מכן בני הזוג מתחלים בתפקידים. למעשה, תרגול זה הנו קרב חופשי, למעט העובדה שהוא נגמר אחרי התקפה בודדת.
- **ג'ו קומיטה (קרוב חופשי)** - קרב חופשי, מיועד לחגורות שחורות. בני הזוג רשאים לבצע כל סוג ורצף של התקפות וחסימות באופן חופשי, ללא הכרזה. בשונה מסגנונות מגע-מלא (Full Contact), הקרבות בשוטוקאן מאופיינים במרחקים קרביים גדולים יחסית בין בני הזוג, רצפי התקפות והתרחקות. בנוסף, הפגיעה בגוף היריב מבוצעת באופן מבוקר (Point Sparring), כך שניתן לתקוף מגוון רב של מטרות ללא צורך בשימוש בכפפות או ציוד הגנה.

יודגש, כי סוג התרגול באימון יבוצע בהתאם להחלטת המאמן, ולאז דווקא על פי סוג החגורה. "ייעוד" התרגול הוא עבור מבחן הדרגה.