

## Handout: Distanzen

In der Praxis wird oft von 5-7 Distanzen gesprochen. Nachfolgend wird die Variante beschrieben, nach der sich zukünftig die SKF richtet. Alle Kumite-Stützpunkte werden hiermit darum gebeten diese Variante in ihren Trainings anzuwenden.

### Variante SKF

Die SKF arbeitet mit vier Hauptdistanzen und zwei Halbdistanzen und geht dabei jeweils von der Kopfposition der Athleten aus, unter der Annahme, dass beide Athleten gleichgross sind:

#### 3 – lange Distanz

→ soll bewusst zur körperlichen/mentalenen Entlastung genutzt werden

#### 2 – mittlere Distanz

→ **Ausgangspunkt für Aktion/Reaktion.** Handberührung des Gegners möglich, wenn beide den vorderen Arm ausstrecken

#### 2 a – mittel-kurze Distanz

→ Fussposition in Distanz 2 aber mit Oberkörper nach vorne geneigt

#### 1 a – kurz-mittel Distanz

→ Fussposition in Distanz 1 aber mit Oberkörper nach hinten geneigt

#### 1 – kurze Distanz / rote Zone

→ Handberührung des Gegners möglich, wenn beide den vorderen Arm leicht gebeugt haben

#### 0 – In-Fight / Clinch

→ direkte Berührung mit dem Gegner in nächster Distanz

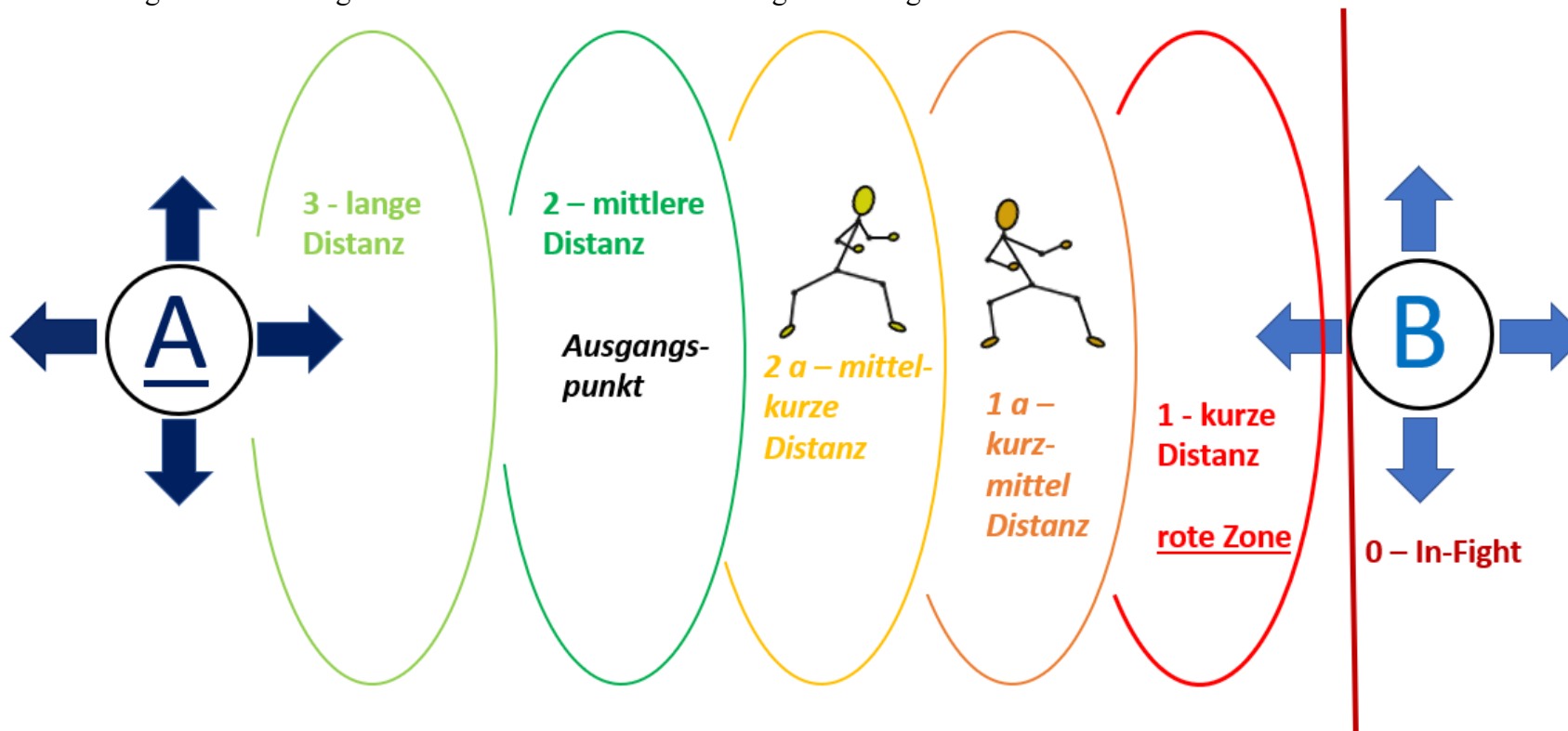
FTEM	Distanzen	Bemerkungen
F2	3, 2, 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verständnis für kurze, mittlere und lange Distanz erwerben               <ul style="list-style-type: none"> <li>Lange Distanz = Sicherheit/Erholung</li> <li>Mittlere Distanz = Ausgangspunkt Aktion/Reaktion</li> <li>Kurze Distanz = höchste Bereitschaft!</li> </ul> </li> <li>Vorsicht in kurzer Distanz wegen Kontakt!</li> </ul>
F3	3, 2, 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distanzen 3, 2, 1 mittels verschiedener Übungsformen festigen</li> <li>Distanzen 3, 2, 1 sollten beherrscht werden</li> </ul>
T1	3, 2, 2a, 1a, 1, 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es kommen zusätzlich die Halbdistanzen (2a, 1a) und der In-Fight (0) dazu</li> <li>Bewusstsein stärken, in welcher Distanz man sich befindet und was dies für Auswirkungen hat</li> </ul>
T2	3, 2, 2a, 1a, 1, 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Distanzen in variierenden Übungsformen anwenden</li> <li>Distanzen unter erschwerten Bedingungen anwenden</li> <li>Alle Distanzen sollten beherrscht werden</li> </ul>

Die beiden Distanzen 2 und 1 werden in jeweils eine Halbdistanz «a», mit Oberkörper nach vorne bzw. nach hinten geneigt, unterteilt. Somit arbeitet die SKF mit insgesamt 6 Distanzen.

**Wichtig:** Die Distanzen sollen stufengerecht erarbeitet und trainiert werden, so dass bei Eintritt ins Nationalkader (in der Regel Stufe T2) alle Distanzen beherrscht werden.

Eine Auswahl an Übungen zu den Distanzen kann unter folgendem Link gefunden werden: [Übungsbeispiele – Distanzen](#)

Die nachfolgende Zeichnung und Bilder veranschaulichen die o.g. Erklärungen:



**0 – In-Fight / Clinch**



**1 – kurze Distanz / rote Zone**



**1 a – kurz-mittel Distanz**



**2 a – mittel-kurze Distanz**



**2 – mittlere Distanz**



**3 – lange Distanz**

