

## Handout : Distances

Dans la pratique, on parle souvent de 5 à 7 distances. Ci-dessous est décrite la variante sur laquelle la SKF se basera à l'avenir. Tous les points de soutien kumite sont priés d'appliquer cette variante dans leurs entraînements.

### Variante SKF

La SKF travaille avec quatre distances principales et deux demi-distances et se base à chaque fois sur la position de la tête des athlètes, en supposant que les deux athlètes sont de la même taille :

#### 3 – longue distance

→ doit être utilisé consciemment pour un soulagement physique/mental

#### 2 – moyenne distance

→ **Point de départ de l'action/réaction.** Toucher la main de l'adversaire est possible si les deux tendent le bras avant.

#### 2 a – moyenne-courte distance

→ Position des pieds à la distance 2 mais avec le haut du corps incliné vers l'avant

#### 1 a – courte-moyenne distance

→ Position des pieds à la distance 1 mais avec le haut du corps incliné vers l'arrière

#### 1 – courte distance / zone rouge


→ contact avec la main de l'adversaire possible si les deux ont le bras avant légèrement fléchi

#### 0 – In-Fight / Clinch

→ contact direct avec l'adversaire à courte distance

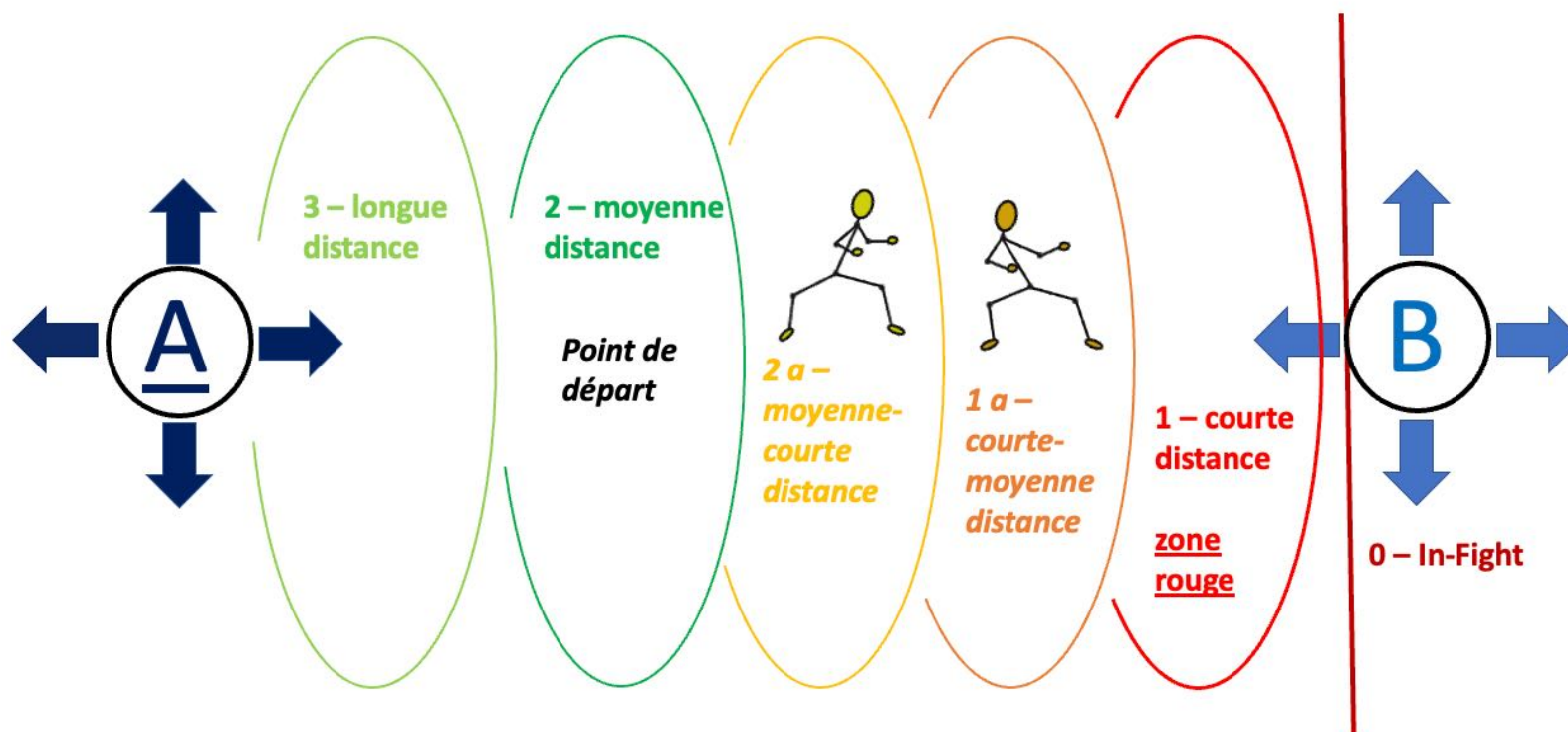
FTEM	Distances	Remarques
F2	3, 2, 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir une compréhension des courtes, moyennes et longues distances               <ul style="list-style-type: none"> <li>Longue distance = sécurité/récupération</li> <li>Distance moyenne = point de départ de l'action/réaction</li> <li>Courte distance = disponibilité maximale !</li> </ul> </li> <li>Prudence à courte distance à cause du contact !</li> </ul>
F3	3, 2, 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolider les distances 3, 2, 1 au moyen de différentes formes d'exercices</li> <li>les distances 3, 2, 1 doivent être maîtrisées</li> </ul>
T1	3, 2, 2a, 1a, 1, 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'y ajoutent les demi-distances (2a, 1a) et le in-fight (0).</li> <li>Renforcer la conscience de la distance à laquelle on se trouve et des conséquences que cela entraîne</li> </ul>
T2	3, 2, 2a, 1a, 1, 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appliquer toutes les distances dans des formes d'exercice variées</li> <li>Appliquer des distances dans des conditions difficiles</li> <li>Toutes les distances doivent être maîtrisées</li> </ul>

Les deux distances 2 et 1 sont divisées chacune en une demi-distance "a", avec le haut du corps incliné vers l'avant ou vers l'arrière. Ainsi, la SKF travaille avec 6 distances au total.

 **Important** : les distances doivent être travaillées et entraînées en fonction du niveau, de manière à ce que toutes les distances soient maîtrisées lors de l'entrée dans le cadre national (en règle générale, niveau T2).

Une sélection d'exercices sur les distances peut être trouvée en cliquant sur le lien suivant : [Exemples d'exercices - Distances](#)

Le dessin et les photos ci-dessous illustrent les explications ci-dessus :



**0 - In-Fight / Clinch**



**1 - courte distance / zone rouge**



**1 a - courte-moyenne distance**



**2 a - moyenne-courte distance**



**2 - moyenne distance**



**3 - longue distance**

