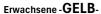
Gürtelprüfung

Krav Maga







Wartezeit 3 Monate

Eigene Trainingseinheiten -/-

Trainerstunden -/-

Schriftliche Ausarbeitung -/-

Schriftliche Prüfung -/-

Warm up

Aufwärmtraining individuell; allgemeines aufwärmen mit gymnastischen

Übungen

Kondition und Kraft 3 mal 1 Minute Hampelmannm, 3 mal 1 Minute Skibbing, 2 mal 1 Minute

Kniehebelauf

3 mal 10 Liegestütze / Situps / Kniebeugen, 2 mal 10 Burpees

Positionen Zwei Varianten der deeskalierenden Positon, Kampfposition, Position im

Infight

Schrittarbeit Stepschritt als Passgang, Überlaufen,

Schlagtechniken gerader Fauststoß zum Körper/Genitalbereich

Crossschläge

Schwinger mit offener Hand und Faust

gestoßener Ellenbogen

Tritttechniken Schnapptritt

Backkick direkt
Roundhousekick

Kniestoß 45° aufsteigend

Finten und Meiden geradlinig Zurückmeiden

Kombinationen 3 Kombinationen aus den og. Techniken (mind. 4er Kombination)

2 verschiedene Kombinationen mit Doppelschlägen

Schlagabwehrtechniken

seitlich und nach unten mit Sitestep und Konter und zurückweichen und Innenabwehr zum Körper und Kopf

aufklären und Flucht

360° Abwehr zum Körper und Kopf mit Konter und entfernen aus dem Gefahrenbereich, aufklären und Flucht

Trittabwehr

gestoßenen Tritte Armschwung mit gegenüberliegendem Bein zurücksetzen

Zurücksetzen des vorderen Beines mit Defensiv- und Offensivaktion runde Tritte

Abwehr Kontaktangriffe

Einhändig oder beidhändiges fassen Hand zur gegenüberliegenden Schulter, Ellenbogen zum Ellenbogen, Schlag

eines Arms auf Unterarm Arme fassen von hinten Luky Luke Arm fassen von oben Schiffschaukel

Druck und Schlag auf Unterarm, Hand zur gegenüberliegenden Schulter Beidhändiges fassen beider Hände

oder Ellenbogen zum Ellenbogen

Schlagen und umwerfen 2 Varianten

Abfangen mit beiden Unterarmen, Kopf zur Seite drehen, Blickkontakt

Hinterer Arm über Schulter, Finger in Schmerzpunkt, Schläge in Schwitzkasten

Gnitalbereich

Bodenkampf

Fallen und Aufstehen seitliches Wegrollen

Aufstehen mit Tritt

Treten in der Bodenlage Einzel- und Serientritte

Beinschere 3 Varianten gegen stehenden Gegner vor den Beinen

Umwerfen stehender Gegner auf Höhe

des Oberkörpers

Druck- und Schmerzpunkte

Unterkiefer/Hals

Reaktionen aus überraschenden und ungünstigen Angriffen

Wandstoßen ohne Festhalten, Stoß auf

Rücken

aufnehmen, aufklären und Flucht

aus der sitzenden Weggedrehter Position

Theorie

Notwehr