

Gürtelprüfung

Krav Maga

Erwachsene -GELB-



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

Innenabwehr zum Körper und Kopf	seitlich und nach unten mit Sitestep und Konter und zurückweichen und 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
runde Tritte	Zurücksetzen des vorderen Beines mit Defensiv- und Offensivaktion

Abwehr Kontaktangriffe

Einhändig oder beidhändiges fassen eines Arms	Hand zur gegenüberliegenden Schulter, Ellenbogen zum Ellenbogen, Schlag auf Unterarm
Arme fassen von hinten	Luky Luke
Arm fassen von oben	Schiffschaukel
Beidhändiges fassen beider Hände	Druck und Schlag auf Unterarm, Hand zur gegenüberliegenden Schulter oder Ellenbogen zum Ellenbogen
Schwitzkasten	Hinterer Arm über Schulter, Finger in Schmerzpunkt, Schläge in 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	Schlagen und umwerfen 2 Varianten

Druck- und Schmerzpunkte

Haare
Unterkiefer/Hals

Reaktionen aus überraschenden und ungünstigen Angriffen

Wandstoßen ohne Festhalten, Stoß auf Rücken	Abfangen mit beiden Unterarmen, Kopf zur Seite drehen, Blickkontakt aufnehmen, aufklären und Flucht
aus der sitzenden Weggedrehter Position	

Theorie

Notwehr
