

# Krav Maga

## Basic **Level 2**

by Giuseppe Puglisi



KMS - Prüfungsprogramm

Copyright © KMS Switzerland

# **Inhalte**

KMS Prüfung Basic Level 2

## **Grundpositionen**

## **Grundschrirte mit Schlägen**

## **Verschiebungen des Körpers / Ausweichbewegungen mit Block- und Schlag-/Tritttechniken**

## **Meid- und Ausweichbewegungen**

## **Krav-Boxing - Schlag- und Tritttechniken mit Grundschrirten**

## **Abwehrtechniken**

## **Befreiungen / Selbstverteidigung**

## **Verteidigung in der Bodenlage**

## **Drills & Szenarien**

## Grundpositionen / Stand

Natürliche Grundposition (unvorbereitet)

Bereitschaftsposition (vorbereitet)

Kampfposition (offene Hände oder Fäuste)

## Grundschritte mit Schlägen

in acht Richtungen (links oder rechts) aus der Kampfposition

Gleitschritte und ganze Schritte **mit Faust- und Hammerschlagtechniken ohne Partner**

Schritt 1 / direkt nach vorne mit geradem Faustschlag / Jab oder Cross

Schritt 2 / direkt nach hinten mit geradem Faustschlag / Jab oder Cross

Schritt 3 / direkt zur Seite nach links mit Hammerschlag seitwärts nach rechts

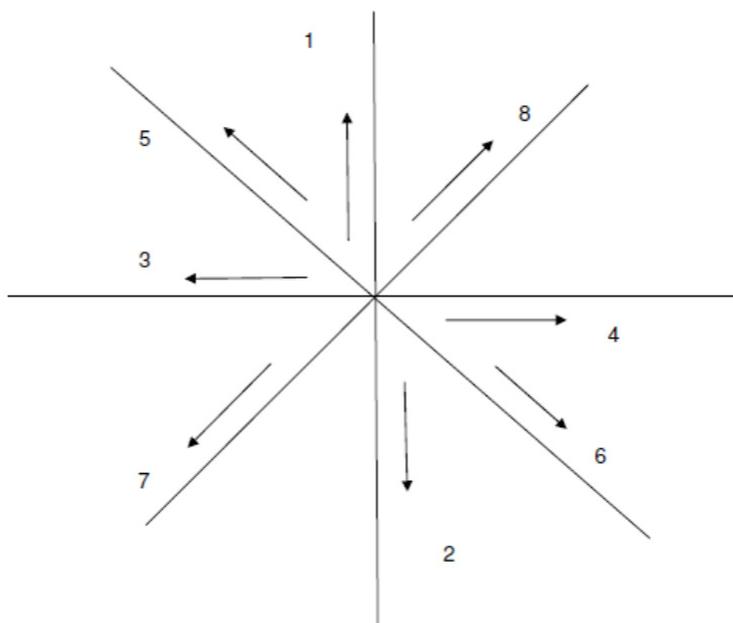
Schritt 4 / direkt zur Seite nach rechts mit Hammerschlag seitwärts nach links

Schritt 5 / direkt nach links vorne mit Faustschlag Cross V-Schritt

Schritt 6 / direkt nach rechts hinten mit Hammerschlag seitwärts nach links

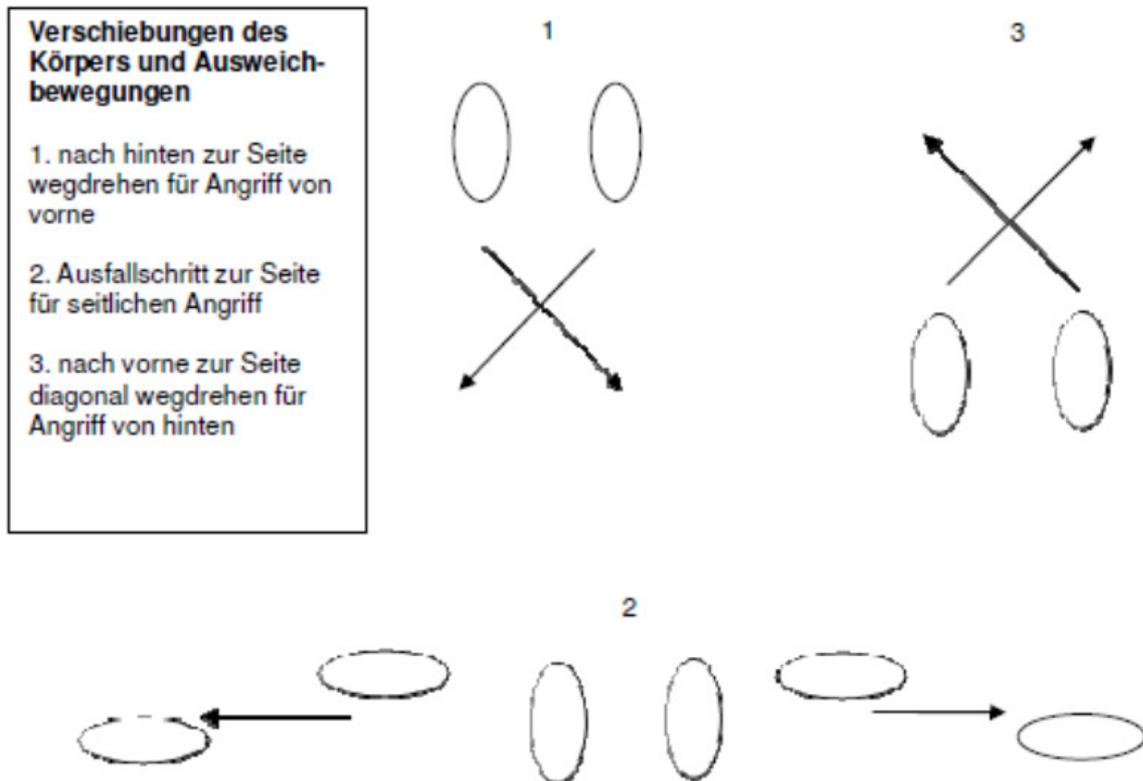
Schritt 7 / direkt nach hinten links (ganzer Schritt) mit Hammerschlag seitwärts nach rechts

Schritt 8 / direkt nach vorne rechts (ganzer Schritt) mit geradem Faustschlag Jab/Cross



# Verschiebungen des Körpers / Ausweichbewegungen mit Block- und Schlag-/Tritttechniken

## Verschiebungen des Körpers Bewegungen 1 - 3



Verschiebungen des Körpers **mit Partner auf Angriffe von vorne, der Seite und hinten nach Verschiebung und Abwehr, kontern mit Schlag- oder Tritttechniken**

## Meid- und Ausweichbewegungen (Distanz/Timing)

### Übung 1

Meiden / Ausweichen seitwärts Rumpf/Oberkörper/Kopf gegen gerade Faustschläge **gegen einen oder zwei Schläge / Kombination z.B Jab/Cross**

### Übung 2

Rollen / Ausweichen seitwärts nach unten tauchen mit Rumpf/Oberkörper/Kopf auf Hakenschläge **gegen runde Hakenschläge von beiden Seiten**

### Übung 3

Ausweichen bei Angriffen mit Messer oder Flasche zum Ober- und Unterkörper oder den Beinen **gegen zwei Messerangriffe/Stich & Schnitt oder Schnitt & Stich z.B. Stich z. Hals u. Schnitt z. Körper**

Für die Übung 3 benutzen wir eine PET-Flasche als Hilfsmittel **mit Partner**

# Krav-Boxing - Schlag- und Tritttechniken mit Grundsritten

mit **Schlagkissen** und Pratzen mit Partner

01. Hakenschlag (schwache Hand)
02. Hakenschlag (starke Hand)
03. Aufwärtshakenschlag / Uppercut (schwache Hand)
04. Aufwärtshakenschlag / Uppercut (starke Hand)
05. Ellenbogenschlag halbkreisförmig nach vorne zum Kopf (waagrecht)
06. Ellenbogenschlag zur Seite zum Körper (Bauch) oder Kopf (waagrecht)
07. Ellenbogenschlag nach hinten zum Körper (Bauch) oder Kopf (waagrecht)
08. Kombination: Gerader Faustschlag (Jab) und Hakenschlag (stark)
09. Kombination: Gerader Faustschlag (Jab) und Aufwärtshakenschlag (stark)
10. Kombination: Gerader Faustschlag (Jab) und Ellenbogenschlag nach vorne zum Kopf
11. Seitwärtstritt (links und rechts)
12. Rückwärtstritt (links und rechts)

## Abwehrtechniken

### Verteidigung mit 360-Grad-Abwehrblocktechniken

gegen Haken, Schwinger, offene Handschläge oder Messerangriffe zum Kopf und Körper

Anwendung der 7 Kreisblöcke **mit Partner natürliche Grundposition** (unvorbereitet)

Anwendung gegen diverse Angriffe gemäss Position 1-7 **mit Partner natürliche Grundposition**  
**Angriffe blockieren mit Ausweichen/Schritt nach hinten und zur Seite (Reaktion) Konter (Aktion)**  
**mit Handballenschlag (indirekt) - mit Pratze**

01. Position 1 gegen Hammerfaustschlag von oben nach unten zum Kopf
02. Position 2 gegen Ohrfeige/Hammerfaust 45-Grad von oben/seitlich nach unten zum Kopf
03. Position 3 gegen Schwinger/Haken von der Seite zum Kopf
04. Position 4 gegen Schwinger/Haken von der Seite zum Oberkörper
05. Position 5 gegen Uppercut von der Seite zum Unterkörper/Rippen
06. Position 6 gegen Uppercut/Kniestoss (kurz) von vorne zum Unterkörper/Genitalien
07. Position 7 gegen Kniestoss (lang) von vorne zum Unterkörper/Genitalien

### Verteidigung mit Hand- und Unterarm-Abwehrblocktechniken (mit Schutzausrüstung)

gegen gerade Fauststösse zum Kopf und Körper, frontale Fusstritte und Low-Kicks

Anwendung aus der **Bereitschaftsposition mit Partner** (indirekt und direkten Kontern)

#### 01. Angriff mit Jab zum Kopf

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche** (hintere Hand) und **direkt** mit Handballenschlag kontern

#### 02. Angriff mit Jab zum Kopf

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Innenseite** (v. Arm) und **indirekt** mit zwei Hammerfäusten kontern

### **03. Angriff mit Cross zum Kopf**

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche/Unterarm-Innenseite** (v. Arm) und indirekt kontern mit Schritt 5(V) nach vorne und Faustschlag zum Kopf mit **Runterdrücken des Angriffsarmes**

### **04. Angriff mit Cross zum Kopf**

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche/Unterarm-Innenseite** (v. Arm) und direkt kontern mit Schritt 5 (V) nach vorne und Faustschlag zum Körper und **Runterdrücken des Angriffsarmes** und **nochmaligem Schlagen zum Kopf des Angreifers**

### **05. Angriff Hakenfaustschlag/Schwinger zum Kopf** (mittlere Distanz)

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Innenseite** (v. Arm oder h. Arm) und **indirekt** kontern mit Hammerfaust und Faustschlag (je nach Distanz Gerade, Haken oder Uppercut) zum Kopf

### **06. Angriff Hakenfaustschlag/Schwinger zum Kopf** (Nahdistanz)

Meid-/Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Aussenseite (Passivblock)** und **indirekt** mit kontern mit Hammerfaustschlägen und Ellenbogenschlag zum Kopf des Angreifers

### **07. Angriff zwei Hakenfaustschläge/Schwinger zum Kopf**

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Innenseite und -Aussenseite** (oder umgekehrt) Scheibenwischer **indirekt** kontern mit Faust-/Hammerfaust- oder Ellenbogenschlag waagrecht zum Kopf (je nach Distanz)

### **08. Angriff zwei Hakenfaustschläge/Schwinger zum Kopf**

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Aussenseite** und **indirekt** mit **Unterarm-Stoss/Schlag** zum **Oberkörper/Schlüsselbein** und **Kniestoss** zu den Genitalien oder Bein des Angreifers

### **09. Angriff Fronttritt direkt zur Körpermitte / Unterkörper** (Genitalien)

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Innenseite/Handinnenfläche** zum Unterschenkel und **indirekt** kontern mit **Kontrolle des Angreiferarmes** und Faustschlag zum Kopf des Angreifers

### **10. Angriff Low-Kick zum Ober- oder Unterschenkel** (Aussenseite)

Ausweichen/Blocken mit der **Unterschenkel-Aussenseite** (durch anheben des Beines)

## **Alle Verteidigungen / Gegenangriff aus Krav-Boxing Programm Basic-Level 1+2**

## **Befreiungen / Selbstverteidigung / Bodenkampf / Takedown**

Verteidigung gegen Würgeangriffe, Umklammerung, Schwitzkasten und Unterarmhalsgriffe

### **Würgegriffe am Hals** (im Stand)

#### **Fassen mit einer Hand von vorne** (1 Variante)

Körperschiebung 1 nach hinten und gleichzeitig eine Würgehand des Angreifers durch runter ziehen mit Affengriff lösen und mit Faustschlag zum Gesicht sowie einem weiteren Hammer- oder Ellenbogenschlag kontern.

#### **Fassen mit zwei Händen von der Seite** (1 Variante)

Körperschiebung 2 aus seitlicher Position zur Seite und gleichzeitig Würgehand am Kehlkopf/Hals durch runter ziehen mit Affengriff lösen sowie durch Eindrehen des Körpers und mit Hilfe des Drucks vom Ellenbogen auf den anderen Arm diesen auch lösen und mit Ellenbogenschlag zum Gesicht kontern.

#### **Fassen mit zwei Händen von hinten** (1 Variante)

Körperschiebung 3 nach vorne links oder rechts diagonal aus der Linie und gleichzeitig den Körper wegdrehen und den Ellenbogen über die/den Hand/Unterarm eindrehen und damit den Griff am Hals lösen. Mit diesem Eindrehen kann gleichzeitig ein Ellenbogenschlag zum Gesicht ausgeführt werden.

### **Würgegriffe am Hals** (am Boden)

#### **Fassen mit beiden von vorne/oben nach unten** (1 Variante)

Verteidiger liegt auf dem Rücken und Angreifer in der **Mountposition** (Reiterposition) sitzt auf seinem Bauch auf ihm drauf und würgt ihn mit beiden Händen. Lösen der Hände und abwerfen durch das gleichzeitige Anheben der Hüfte (Brücke) und dem Einhaken des einen Fusses (links oder rechts).

#### **Fassen mit beiden von vorne/oben nach unten** (1 Variante)

Verteidiger liegt auf dem Rücken in der Guardposition (Sichtposition) und Angreifer ist zwischen seinen Beinen und würgt ihn mit beiden Händen. Lösen der Hände und gleichzeitiges Eindrehen der Hüfte (Crevettenposition) sowie blockieren durch Knie/Unterschenkel. Anschliessend mit dem anderen Fuss ins Gesicht treten oder durch wegdrücken des einen Knies die Stabilität zerstören.

### **Umklammerung auf Brusthöhe von vorne und hinten** (im Stand)

#### **Umklammern von vorne über den Armen** (1 Variante)

Schlag mit der Handinnenkante zu den Genitalien, Fassen am Gesäss und Kniestoss nach vorne lösen durch Eindrehen auf einer Seite und Schulter/Ellenbogenhebel einsetzen und mit Kniestoss zum Gesicht abschliessen.

#### **Umklammern von hinten über den Armen** (1 Variante)

Schlag mit der Handausserkante in die Genitalien oder „Rossbiss“ am Innen Oberschenkel und durch seitliches Rausdrehen und durch Druck auf das Brustbein mit dem Ellenbogen den Griff lösen oder Fassen des möglichen Angreiferbeines und hochreissen damit der Angreifer nach hinten fällt und mit Stampftritt abschliessen

### **Schwitzkasten** (im Stand)

#### **Schwitzkasten von der Seite nicht vollendet** (1 Variante)

Sobald der Angreifer versucht den Schwitzkasten anzusetzen, diesen mit Unterarmschlag in die Kurzen Rippen stören/stoppen und gleichzeitig die Hand/Unterarm des Angreifers fassen. Danach sofort den Kopf ausfädeln und mit Hammer- oder Faustschlag zum Armen und Kopf kontern.

#### **Schwitzkasten von der Seite vollendet** (1 Variante)

Arm des Angreifers der um den Nacken/Hals gelegt wurde mit einer Hand kontrollieren/wegziehen nach unten und gleichzeitig mit dem näheren Standbein zum Angreifer, dieses hinter seine Beine bringen (Stabilität) sowie mit der anderen Hand zum Gesicht des Angreifers greifen. Im Gesicht mit den Fingern zu den Augen drücken und nach hinten den Angreifer runterreissen/drücken.

### **Kragengriffe** (im Stand)

#### **Kragengriff mit einer Hand von hinten** (2 Varianten je Seite)

Körperverschiebung 3 nach links oder rechts und gleichzeitig zum Kopf oder Körper/kurzen Rippen schlagen und mit Eindrehen zum Angreifer weitere Kontermöglichkeiten und zu Fall bringen

#### **Kragengriff mit zwei Händen** (1 Variante)

Körperverschiebung 3 nach links oder rechts und gleichzeitig mit Hammerschlag zum Kopf sowie Kniestoss zu den Beinen/Unterkörper kontern und zu Fall bringen

Weitere Variante mit Takedown im Gesicht nach hinten runter drücken

# Verteidigung in der Bodenlage

## Fallen

### Fallen vorwärts (1 Variante)

Auffangen des Körpers/Kopf durch Liegestützposition und gleichzeitigem Abfedern des Gewichts durch leichtes Nachgeben in den Armen und der seitlichen Kopfhaltung um bei einem Auftreffen auf dem Boden einer Verletzung vorzubeugen.

Gleichzeitiges Drehen auf dem Punkt, damit man in Rückenlage kommt und die Grundposition der Verteidigungshaltung am Boden einnehmen kann.

Weitere Varianten: beide Beine anziehen und nach vorne aufstehen (treten nach hinten möglich)

### Fallen rückwärts (1 Variante)

Absenken und Zusammenrollen des Körpers beim Fallen nach hinten und Verteidigungshaltung am Boden einnehmen.

**Fallen** vor- oder rückwärts mit **Treten** und **Aufstehen** aus der **Bodenlage** (analog Level 1)

## Drills & Szenarien

### Verhalten unter Stress im Stand

Übung zu zweit

Abwehrtechniken 360-Grad, Blocks 1 - 5 oder Passivblocks / Schlagen und Treten  
Partner greift mit Pratzen an und Prüfling blockt mit 360 Grad Abwehrtechniken, sobald der Partner die Pratzen für Schläge oder Tritte hinhält versucht der Prüfling mit gezielten Schlägen / Tritten diese zu treffen.

Position 1A ist Jab und Cross (3-Techniken schlagen)

Position 1B ist Jab/Cross und Hakenschlag (3-Techniken schlagen)

Position 2A ist Blocken 360 Grad wenn mit der Pratze Schwinger/Haken angezeigt werden 1-3

Position 2B ist Blocken 360 Grad wenn mit der Pratze Schwinger/Haken angezeigt werden 1-5

Position 3A ist Kniestoss (beide Pratzen vor dem Bauch)

Position 3B ist Pratzen werden hoch gehalten / Ansetzen eines Takedowns und wegstossen

1 Minute

### Verhalten unter Stress am Boden

Stand / Boden mit Fallen

Übung zu dritt

Verteidiger wird mit dem grossen Schlagkissen von vorne gestossen und fällt zu Boden. Dort wird er analog Übung Basic Level 1 beübt muss aus der Verteidigungshaltung (Rücken-Seitenlage) wieder versuchen aufzustehen. Sobald er steht die gleiche Übung von hinten gestossen, wo der Verteidiger das Fallen nach vorne und Drehen zeigt und wiederum versucht aufzustehen.

Übung kann auch mit einem Red Men Anzug durchgeführt werden

1 Minute