

Krav Maga

Basic **Level 1**

by Giuseppe Puglisi



KMS - Prüfungsprogramm

Copyright © KMS Switzerland

Inhalte

KMS Prüfung Basic Level 1

Grundpositionen

Grundschrirte

Verschiebungen des Körpers / Ausweichbewegungen

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)

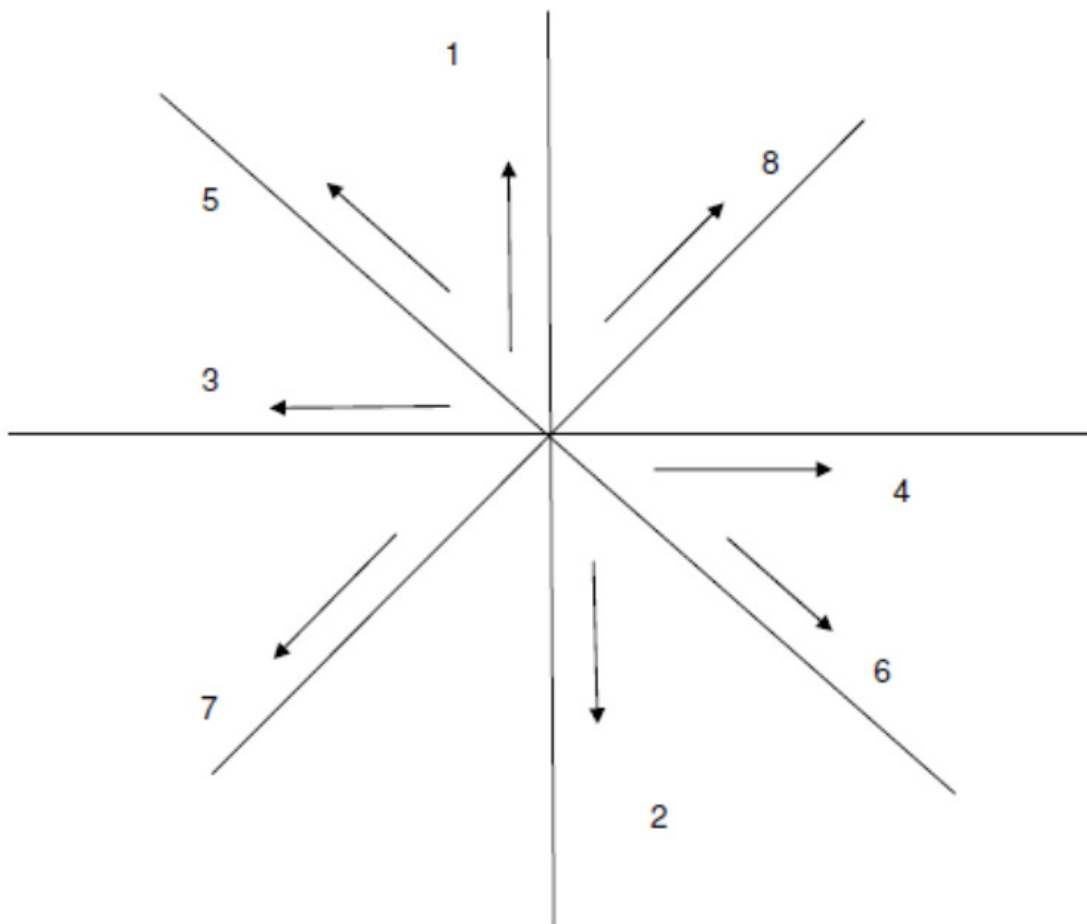
Grundschritte

in acht Richtungen (links oder rechts) aus der **Bereitschaftsposition**

Gleitschritte und ganze Schritte **ohne Partner**

Grundschritte / Beinarbeit

Gleitschritt/ganze Schritte in acht Richtungen
vorwärts und rückwärts / seitwärts links und rechts
diagonal vorne links und rechts / hinten links und recht



Wichtiger Hinweis

Alle Schritte mit dem schwachen Fuss/Bein sind die ungeraden Zahlen (1, 3, 5, 7)

Alle Schritte mit dem starken Fuss/Bein sind die geraden Zahlen (2, 4, 6, 8)

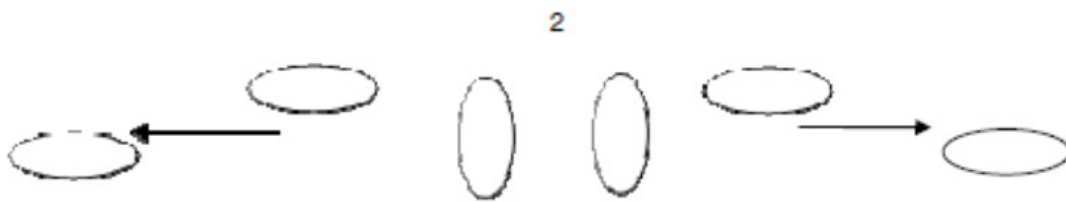
Verschiebungen des Körpers / Ausweichbewegungen

in vier Richtungen (vorne, links/rechts, hinten) aus der **natürlichen Grundposition** (unvorbereitet)

Verschiebungen des Körpers Bewegungen 1 - 3

Verschiebungen des Körpers und Ausweichbewegungen

1. nach hinten zur Seite wegdrehen für Angriff von vorne
2. Ausfallschritt zur Seite für seitlichen Angriff
3. nach vorne zur Seite diagonal wegdrehen für Angriff von hinten



Verschiebungen des Körpers **ohne Partner**

Meid- und Ausweichbewegungen (Distanz/Timing)

Übung 1

Meiden / Ausweichen Rumpf/Oberkörper/Kopf nach hinten gegen gerade u. runde Faustschläge **gegen einzelne Schläge oder zwei Schläge / Kombination z.B. Jab/Cross oder Jab/Haken**

Übung 2

Meiden / Ausweichen Rumpf/Oberkörper/Kopf nach hinten bei Angriffen mit Messer oder Flasche **andere Distanz als bei Übung 1 aufgrund des Messers**

Übung 3

Ausweichen bei Angriffen mit Messer oder Flasche zum Unterkörper oder den Beinen **Distanz beachten aufgrund des Messers**

Für die Übungen 2 + 3 benutzen wir eine PET-Flasche als Hilfsmittel **mit Partner**

Krav-Boxing - Schlag- und Tritttechniken mit Grundsritten

mit Schlagkissen und Prätzen mit Partner

01. Gerader offener Handballenschlag (schwache Hand/rückwärts)
02. Gerader offener Handballenschlag (starke Hand/vorwärts)
03. Gerader Faustschlag / Jab (vorwärts und rückwärts)
04. Gerader Faustschlag / Cross (vorwärts und rückwärts)
05. Gerade Faustschläge / Jab & Cross kombiniert (vorwärts)
06. Hammerfaustschlag von oben nach unten (vorwärts)
07. Hammerfaustschlag zur Seite (seitwärts)
08. Hammerfaustschlag nach hinten (rückwärts)
09. Fronttritt mit dem vorderen (schwachen) Bein/Fuss (vorwärts oder rückwärts)
10. Fronttritt mit dem hinteren (starken) Bein/Fuss (vorwärts)
11. Low-Kick mit dem hinteren Bein/Fuss / Halbkreistritt (vorwärts)
12. Kniestoss mit dem hinteren (starken) Bein/Knie (vorwärts)

Abwehrtechniken

Verteidigung mit 360-Grad-Abwehrblocktechniken

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

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

Anwendung gegen diverse Angriffe gemäss Position 1-7 **mit Partner natürliche Grundposition Partner mit Prätze alle 7 Positionen anzeigen (Reaktionsverhalten)**

01. Position 1 / Angriff von oben nach unten zum Kopf
02. Position 2 / Angriff von oben 45-Grad zum Kopf
03. Position 3 / Angriff von der Seite zum Kopf
04. Position 4 / Angriff von der Seite zum Oberkörper (Höhe Brustbein)
05. Position 5 / Angriff von der Seite zum Unterkörper/Rippen
06. Position 6 / Angriff von vorne zum Unterkörper (kurz)
07. Position 7 / Angriff von vorne zum Unterkörper (lang)

Verteidigung mit Hand- und Unterarm-Abwehrblocktechniken (mit Schutzausrüstung)
gegen gerade Fauststösse oder -schläge zum Kopf und Körper

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

01. Angriff mit Jab zum Kopf

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

02. Angriff mit Cross zum Kopf

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche** (vordere Hand) und indirekt kontern

03. Angriff mit Jab oder Cross zum Körper

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Innenseite** (beide Arme) und indirekt kontern

04. Angriff mit Hammerfaust zum Kopf

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Aussenseite** (vordere Arm) und indirekt kontern

05. Angriff mit Jab und Cross zum Kopf (Kombination)

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche** gegen Angriff und indirekt kontern

06. Angriff mit Jab zum Kopf und Cross zum Körper

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche** (h.H.auf Jab) und **Unterarm-Innenseite** (v.H.auf Cross)

07. Angriff mit Jab zum Kopf und Hammerfaust zum Kopf

Ausweichen/Blocken mit **Handinnenfläche** (h.H.auf Jab) und **Unterarm-Aussenseite** (v.H.auf Hammer)

08. Angriff mit frontalem Fusstritt zu den Beinen

Stoppen/Blocken mit der Fusssohle des **vorderen** Fusses und indirekt kontern (Faustschlag)

09. Angriff mit frontalem Fusstritt zu den Beinen

Stoppen/Blocken mit der Fusssohle des **hinteren** Fusses und indirekt kontern (Fusstritt)

10. Angriff mit Low-Kick zum Oberschenkel

Ausweichen nach hinten und wegnehmen des vorderen Beines, gleichzeitig Körper wegrehen

Alle Verteidigungen / Gegenangriff aus Krav-Boxing Programm Basic-Level 1

Befreiungen / Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Fassen der Arme/Handgelenke und Kleidung, Würgeangriffe, Umklammerung

Handgelenke/Unterarme und Revers (Kleidung)

Fassen des Handgelenks/Unterarme mit einer Hand (2 Varianten)

Gleichseitig oder diagonal gehalten (über den Daumen des Angreifers raus)

Fassen des Handgelenks/Unterarme mit zwei Händen (2 Varianten)

Je nach Situation nach oben oder unten rausziehen unter Mithilfe der zweiten Hand

Fassen beider Handgelenke/Unterarme mit beiden Händen (2 Varianten)

Beide Arme nach hinten ziehen und überkreuzen oder gegen Unterarm des Angreifers schlagen

Fassen des Revers (Kleidung) mit einer Hand (1 Variante)

Unterarmblock/Schlag auf den fassenden Unterarm

Fassen des Revers (Kleidung) mit zwei Händen (1 Variante)

Kontrolle der Arme und Oberkörpers, Kniestoss mit schwachem oder starkem Bein/Knie

Würgegriffe am Hals

Fassen mit einer Hand von vorne (1 Variante)

Befreien durch wegziehen der Hand (Affengriffmethode) und Handballenschlag zum Gesicht

Fassen mit zwei Händen von vorne (1 Variante)

Befreien durch wegziehen der Hände (Affengriffmethode) und Kniestoss zu den Genitalien

Fassen mit zwei Händen von der Seite (1 Variante)

Befreien durch wegziehen der Hand an Halsvorderseite (Kehlkopf, Luftröhre), Schlag zu den Genitalien und Ellenbogenschlag zum Kopf

Fassen mit zwei Händen von hinten (1 Variante)
Befreien durch wegziehen einer fassenden Hand und gleichzeitig offener Handschlag oder Hammerschlag zu den Genitalien

Umklammerung auf Brusthöhe von vorne und hinten

Umklammern von vorne unter den Armen (1 Variante)
Daumenstiche von vorne direkt in die Augen oder Handballenschlag auf die Ohren
weitere Optionen z.B. Kopfstoss oder Nervendruckpunkte

Weitere Variante Kopfdrehgriff oder Nervendruckpunkt (hinter dem Ohr)

Umklammern von hinten unter den Armen (1 Variante)
Seitliche Ellenbogenschläge zum Kopf des Angreifers und lösen der Umklammerung
weitere Optionen z.B. Stampftritt auf den Fuss oder Kopfstoss nach hinten

Weitere Variante Stampftritt/Kopfstoss und Fingerhebel oder Knöchelreiben

Verteidigung in der Bodenlage

Grundpositionen in der Bodenlage

Verteidigungshaltung (auf dem Rücken)
Verteidigungshaltung (Seitenlage links oder rechts)

Treten aus der Bodenlage (aus Rücken- und Seitenlage)

Aufstehen aus der Bodenlage (aus Rücken- und Seitenlage) - nach hinten!

Spider (Bewegungskoordination am Boden)

Drills & Szenarien

Verhalten unter Stress im Stand (zu zweit)

Abwehrtechniken 360-Grad, Blocks 1 - 5 oder Passivblock / Schlagen
Partner greift mit Pratzen an und Prüfling blockt mit 360 Grad Abwehrtechniken, sobald der Partner die Pratzen für gerade Schläge (Jab/Cross) hält versucht der Prüfling mit gezielten Schlägen diese zu treffen.

Position 1 ist Jab oder Cross (einzeln oder kombiniert)
Position 2 ist Blocken 360 Grad wenn mit der Pratze Schwinger/Haken angezeigt werden
Position 3 ist Kniestoss (beide Pratzen vor dem Bauch)

1 Minute

Verhalten unter Stress am Boden (zu zweit)

Verteidigungshaltung in den Grundpositionen Rücken- und Seitenlage
Partner greift mit einem grossen Schlagkissen den am Boden liegenden Prüfling von vorne und der Seite an, in dem er mit dem Kissen auf den Prüfling einschlägt und versucht zu ihm durchzudringen.
Der Prüfling versucht ihn aus der Rücken- und Seitenlage durch Treten daran zu hindern - stoppen.

Mit Aufstehen aus der Bodenlage.

Übung kann auch mit einem Red Men Anzug durchgeführt werden

1 Minute