

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN Witte gordel met gele streep			
HOUDINGEN 0 Passieve neutrale houding 0 Passieve natuurlijke houding 0 Passieve tactische houding 0 Verdedigingshouding 0 Verplaatsingen in verdedigingshouding			
STOTEN 0 directe stoot (voorste hand) 0 directe stoot (achterste hand) 0 directe stoot met voorwaartse verplaatsing 0 directe stoot met achterwaartse verplaatsing 0 directe lage stoot 0 stoten met de handpalm 0 steek naar de ogen			
VERDEDIGING BIJ STOTEN 0 360 ° verdediging (buitenwaarts) 0 inwaartse verdediging bij directe stoot 0 inwaartse verdediging bij lage directe stoot 0 360° verdediging (inwaarts)			
STOTEN MET SNIJHAND 0 inwaartse snijhand stoot 0 uitwaartse snijhand stoot			
HAMERVUIST 0 zijwaartse hamervuist 0 achterwaartse hamervuist 0 voorwaartse hamervuist 0 neerwaartse hamervuist			
ELLEBOOGSTOTEN 0 horizontale hoge elleboogstoot 0 zijwaartse elleboogstoot 0 horizontale achterwaartse elleboogstoot 0 verticale achterwaartse elleboogstoot 0 verticale achterwaartse lage elleboogstoot 0 bovenwaartse verticale elleboogstoot 0 neerwaartse verticale elleboogstoot			
KNIESTOTEN EN TRAPPEN 0 frontale trap naar het kruis 0 frontale trap met de bal van de voet 0 circulaire trap 0 kniestoot 0 circulaire kniestoot			
COMBINATIES TRAPPEN EN STOTEN 0 frontale trap / hamervuist combinatie 0 frontale trap/ directe stoot combinatie			

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN	
Gele Gordel	
VERDEDIGING WURGING STATISCH	0 frontale wurging (2 handen) 0 frontale wurging (1 hand) 0 wurging achter met handen 0 wurging zijwaarts met handen
VERDEDIGING WURGING DYNAMISCH	0 frontale wurging met duwen 0 wurging achter met duwen
VERDEDIGING BIJ OMKLEMMING HALS	0 omklemming hals zijdelings 0 omklemming achter zuurstofwurgung 0 omklemming achter bloedwurgung
WORPEN EN VEGEN	0 dubbele nekomklemming 0 zijwaarts omklemming van de knie
VERDEDIGING BIJ VASTGRIJPEN POLSEN	0 pols zelfde kant 0 pols gekruiste kant 0 twee polsen laag 0 twee polsen hoog 0 één pols met twee handen laag 0 één pols met twee handen hoog 0 vastgrijpen één pols langs de zijkant
VERDEGING BIJ HET TREKKEN AAN EEN ARM	0 frontaal 0 zijwaarts 0 achterwaarts
GRONDGEVECHT	0 verdedigingshouding op de rug 0 verdedigingshouding op de rug met verplaatsing 0 verdedigingshouding zijwaarts met verplaatsing 0 frontale trap vanuit verdedigingshouding op de rug 0 circulaire trap vanuit verdedigingshouding op de rug 0 zijwaartse trap vanuit verdedigingshouding op de rug 0 rechtstaan vanuit verdedigingshouding op de grond (met twee handen) 0 rechtstaan vanuit verdedigingshouding op de grond (met één handen) 0 combinatie van trappen en rechtstaan vanuit de verdedigingshouding op de grond

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN Gele gordel met oranje streep			
STOTEN 0 hoekstoot 0 uppercut 0 tijgerhand 0 palmstoten (alle richtingen)			
COMBINATIES VAN STOTEN 0 links / rechts / linkse hoekstoot 0 links / rechts / linkse hoekstoot / rechtse uppercut 0 links / rechts / verplaatsing (bob) / rechts 0 linkse stoot / rechtse elleboogstoot 0 links / rechts / linkse hoekstoot / rechts elleboogstoot 0 rechtse uppercut / linkse hoekstoot / rechtse directe stoot			
VERDERDIGING TEGEN STOTEN 0 inwaartse verdedigingsstoot met tegenaanval tegen een linkse stoot 0 inwaartse verdedigingsstoot met tegenaanval tegen een linkse stoot met gebruik van linkse hand 0 inwaartse verdedigingsstoot met tegenaanval tegen een rechtse stoot (variaties) 0 verdediging tegen een uppercut 0 'bobbing' en 'weaving' 0 verdediging tegen een hoekstoot van ver 0 verdediging tegen een hoekstoot van nabij 0 360° verdediging met tegenaanval			
KNIESTOTEN EN TRAPPEN 0 frontale trap met verplaatsing naar voor (vanuit verdedigingshouding) 0 frontale trap met verplaatsing naar voor (vanuit neutrale houding) 0 defensieve frontale trap 0 circulaire trap met de bal van de voet 0 zijwaartse trap 0 zijwaartse trap met verplaatsing 0 achterwaartse trap 0 achterwaartse trap met verplaatsing 0 Neerwaartse trap			
VERDEDIGING TEGEN TRAPPEN 0 Verdediging tegen frontale trap 0 Stop trap tegen een frontale trap 0 reflex verdediging tegen frontale trap 0 buitenwaartse steek verdediging tegen frontale trap 0 binnenwaartse verdediging tegen frontale trap naar het lichaam 0 binnenwaartse verdediging tegen een hoge frontale trap 0 verdediging tegen een lage circulaire trap met absorberen 0 verdediging tegen een lage circulaire trap met gebruik van scheenbeen			
COMBINATIES TRAPPEN EN STOTEN 0 zijwaartse trap / hamervuist combinatie 0 achterwaartse trap / hamervuist combinatie			

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN	
Oranje Gordel	
VERDEDIGING WURGING MET TWEE HANDEN	0 frontale wurging tegen de muur 0 wurging achter tegen de muur 0 wurging met trekken
VERDEDIGING BIJ OMKLEMMING LICHAAM	0 omklemming voor armen inclusief (met ruimte) 0 omklemming voor armen inclusief (zonder ruimte) 0 omklemming voor armen exclusief 0 omklemming achter armen inclusief 0 omklemming achter armen exclusief
VERDEDIGING BIJ GIJZELING	0 gijzelingspositie achter
OMGAAN MET MEERDERE AANVALLERS	0 oplijnen van de aanvallers 0 een vijandig publiek 0 een aanvaller onder het publiek
VERDEDIGING BIJ HET VASTGRIJPEN VAN POLSEN OF ARMEN	0 beide polsen worden vastgegrepen (achter de rug) 0 2 aanvallers – elk trekt aan één van de armen 0 3 aanvallers – 2 grijpen de verdediger vast, de derde nadert het slachtoffer
VERDEDIGING BIJ VASTGRIJPEN KLEDIJ	0 vastgrijpen van een mouw 0 vastgrijpen van een kraag
WORPEN EN VEGEN	0 basis 'sprawl' 0 verdediging bij vastgrijpen van de knie of van 1 been 0 voorwaartse val 0 zijwaartse val 0 achterwaartse val
GRONDGEVECHT	0 guard – open en dicht doen 0 guard – verdediging tegen stoten 0 guard – uit de guard geraken 0 guard – hoe stoten in guard positie 0 mount – verdediging tegen een wurging met handen 0 mount – omklemming hals 0 mount – verdediging tegen wurging langs achter 0 vastgrijpen voet – variatie aan trappen

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN Oranje gordel met groene streep	
STOTEN	0 voorwaartse kopstoot 0 achterwaartse kopstoot 0 zijwaartse kopstoot
VERDEDIGING TEGEN STOTEN	0 inwaartse verdediging tegen een links-rechts combi (2 binnenwaartse verdedigingen) 0 inwaartse verdediging tegen een links-rechts combi (achterover leunen en vastgrijpen) 0 inwaartse verdediging tegen een links-rechts combi (verdediging met één hand) 0 buitenwaartse verdediging n°1 0 buitenwaartse verdediging n°2 0 buitenwaartse verdediging n°3 0 buitenwaartse verdediging n°4 0 buitenwaartse verdediging n°5 0 buitenwaartse verdediging tegen een rechts stoot
KNIESTOTEN EN TRAPPEN	0 defensieve achterwaartse trap met een draai 0 offensieve achterwaartse trap 0 offensieve achterwaartse trap met een draai 0 hieltrap 0 binnenwaartse voetbaltrap 0 buitenwaartse voetbaltrap 0 binnenwaartse kniestoot onder 45° hoek
VERDEDIGING TEGEN TRAPPEN EN KNIESTOTEN	0 verdediging met de handen tegen een kniestoot 0 verdediging tegen een hoge circulaire trap (reflex) 0 verdediging tegen een hoge circulaire trap (verdedigingshouding – 2 contacten) 0 verdediging tegen een hoge circulaire trap (verdedigingshouding – 3 contacten) 0 verdediging tegen een hoge circulaire trap (cover) 0 verdediging met vastgrijpen tegen een lage frontale trap
COMBINATIES TRAPPEN EN STOTEN	0 zijwaartse trap / hamervuist combinatie 0 achterwaartse trap/ hamervuist combinatie

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN Groene Gordel	
OMKLEMMINGEN	0 guillotine 0 verdediging bij Nelson
VERDEDIGING BIJ VASTGRIJPEN HAAR	0 vastgrijpen haar voor (statisch) 0 vastgrijpen haar voor (met trekken) 0 vastgrijpen haar zijkant (met trekken) 0 vastgrijpen haar achter (met trekken)
VERDEDIGING BIJ OMKLEMMING LICHAAM	0 omklemming voor met opheffen 0 omklemming achter met opheffen
WORPEN EN VEGEN	0 dubbele beenworp 0 beenworp binnenwaarts 0 beenworp buitenwaarts 0 hyperextensie van een been 0 voorwaartse rol 0 zijwaartse rol 0 achterwaartse rol
GRONDGEVECHT	0 guard – arm klem 0 zijwaartse geknielde wurging 0 zijwaartse omklemming 0 mount – omklemming handen 0 mount – omklemming hals 0 mount – omklemming lichaam 0 mount – elleboog ontsnapping 0 side mount – basis 0 side mount – met armklem 0 side mount – verschillende stoten 0 side mount – transitie 0 side mount – knie op buik

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN Blauwe gordel	
STOTEN	0 alle stoten van geel, oranje en groen
VERDEDIGING TEGEN STOTEN	0 alle verdedigingen van stoten van geel, oranje en groen
KNIESTOTEN EN TRAPPEN	0 alle kniestoten en trappen van geel, oranje en groen
VERDEDIGING TEGEN TRAPPEN EN KNIESTOTEN	0 alle verdedigingen van trappen en kniestoten van geel, oranje en groen
WORPEN EN VEGEN	0 alle worpen en vegen van geel, oranje en groen
VERDEDIGING TEGEN STOKAANVAL	0 aanval stok van boven naar onder (binnenwaartse verdediging) 0 aanval stok van boven naar onder (buitenwaartse verdediging) 0 horizontale aanval met baseball bat
VERDEDIGING TEGEN MES	0 mes aanval van verre afstand 0 verdediging tegen een direct mes aanval 0 360° verdediging tegen mes aanval
VERDEDIGING TEGEN VUURWAPEN	0 bedreiging pistool voor 0 bedreiging pistool zijkant tegen het hoofd 0 bedreiging pistool zijkant (arm achter het wapen) 0 bedreiging pistool zijkant (arm voor het wapen) 0 bedreiging pistool voor met duwen in de maag 0 bedreiging pistool in de rug (met aanraken)
CAVALIERS	0 cavalier n° 1 0 cavalier n°2 0 cavalier n°3 0 cavalier n°4
GRONDGEVECHT	0 mount – alle technieken van geel, oranje en groen 0 mount – met polsklem 0 guard – alle technieken van geel, oranje en groen 0 guard – driehoekswurging zonder arm erin 0 guard – driehoekswurging met arm erin 0 guard – positie voor guillotine 0 guard – positie voor guillotine (de verdediging) 0 omklemming hals langs achter op de grond 0 verdediging tegen omklemming langs achter op de grond

KRAV MAGA JEUGD MERELBEKE



KRAV MAGA JEUGD EXMANEN	
Bruine gordel	
COMBINATIES TRAPPEN, STOTEN EN KNIESTOTEN	0 linkse stoot / rughand slag 0 frontale trap / circulaire trap 0 twee circulaire trappen met een wissel 0 twee frontale trappen met wissel 0 twee kniestoten met een wissel 0 twee achterwaartse trappen met een wissel
VERDERDIGING OMKLEMMING NEK	0 nek klem langs achter met sprong 0 nek klem langs zijkant met voorwaartse beweging 0 nek klem langs achter met achterwaartse beweging
VERDEDIGING TEGEN NELSON	0 verdediging Nelson (vingerklem) 0 verdediging Nelson (worp) 0 verdediging Nelson (veeg)
VERDEDIGING TEGEN MES	0 mes aanval van boven naar onder 0 mes aanval van onder naar boven 0 mes aanval directe stoot (binnenwaarts) 0 mes aanval directe stoot (buitenwaarts) 0 mes aanval diagonaal n°1 0 mes aanval diagonaal n°2
VERDEDIGING TEGEN VUURWAPEN	0 bedreiging geweer voor (levende zijde) 0 bedreiging geweer voor (dode zijde onder de arm) 0 bedreiging geweer voor (dode zijde boven de arm) 0 bedreiging geweer zijkant (achter de arm) 0 bedreiging geweer langs achter 0 steek aanval geweer met bajonet (levende zijde) 0 steek aanval geweer met bajonet (dode zijde) 0 bedreiging pistool achter met afstand 0 bedreiging pistool voor tegen hoofd
WORPEN EN VEGEN	
GRONDGEVECHT	0 alle technieken van geel, oranje, groen en blauw