

VIP – KRAV MAGA

Universelles Nahkampf System

Ausbildungsstufen NEU Basic 1-4 & Instruktor 1-3
Stand 22.05.2013

Basic 1

Boxtechniken:

- Jab und Cross
- Uppercut
- Linker, rechter Hacken
- Körperhacken
- Rückfaustschlag
- Kettenfauststöße
- Kombinationen der oben angeführten Techniken

Richtige Beinarbeit
Richtiger Hüfteinsatz

Beintechniken:

- Gerader Kick
- Sidekick
- Roundhouse kick
- Kicks aus der Drehung

Selbstverteidigungstechniken:

- Handbefreiungen

Basic 2

- Alle Techniken aus Basic 1
- Blocken von Schlägen und Tritten

Selbstverteidigungstechniken:

- Griff zum Leiberl, - Griff zu den Haaren,
- Würgegriffe vorne von hinten & von vorne,
- Schwitzkasten, - Umklammerung von hinten & von vorne
- Körpervendruckpunkte, Befr. Gegen Festhaltegriffe

Basic 3

- - Alle Techniken aus Basic 1 -2

Selbstverteidigungstechniken:

Bodenkampf

Basic 4

Alle Techniken aus Basic 1-3

Selbstverteidigungstechniken:

Messer, Pistole, Stock

Instruktor Level 1

Aufwärmprogramm geleitet durch Anwärter
Alle Techniken von Basic 1-4 geprüft
Sparring (Kickboxen)
Stresstraining (Verteidigung gegen unterschiedliche Angriffe)

Es wird stark auf das Didaktische Verhalten und auf die RICHTIGE Ausführung der Techniken geachtet

Instruktor Level 2

Aufwärmprogramm geleitet durch Anwärter
Techniken von Basic 1-4 inkl. DIDAKTISCHES VERHALTEN
Sparring (Kickboxen, Messerkampf, Stockkampf)
Stresstraining (Verteidigung gegen unterschiedliche Angriffe)

Didaktik wird beurteilt sowie das beherrschen aller Techniken in Stresssituationen

Instruktor Level 3

Basic 1-4
Instruktor Level 1-2
Didaktisches Verhalten im Unterrichten.

Full Instruktor

Stresstraining (Verteidigung gegen unterschiedliche Angriffe)
Wie transportiert der Anwärter das Krav Maga nach Außen.
Vergabe nach Absprache mit dem Verband

*Ausbildungsinhalte können bei Bedarf erweitert werden.
DIDAKTIK → Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens
Der Anwärter wird während dem Seminar beobachtet ob er die Techniken und Voraussetzungen erfüllt.
Ggf. erfolgt nach Unsicherheit bei Techniken eine Prüfung*