



BASIC LEVEL 1

Curriculum

BASIC LEVEL

1

Doel:

Leren van basis stoten, trappen, reactie vermogen vergroten, en basis verdediging tegen verwurging. Fysieke prestaties, lenigheid en uithoudingsvermogen verbeteren. Student moet zich mentaal ontwikkelen om de Krav Maga training aan te kunnen.

15 push-ups - 15 sit-ups - 15 squats - 3k in 19 min

De lessen moeten geschikt zijn voor de leeftijd, gewicht, conditie, en mentale capaciteit van studenten.



Vorbereiding

1. Training en veiligheid
2. Kwetsbare plekken
3. Grondbeginselen van aanvallen en verdedigen
4. Tactisch gedrag
 - Pre-fight
 - Fight
 - Post-fight
5. Afwerkingsmodi/ post-fight options:
 - Loskomen
 - Wegrennen
 - Scan het gebied
 - Zorg voor hulpmiddelen
 - Anderen helpen
 - Controleer op verwondingen
 - Waarschuw anderen/ bel hulpdiensten

Zorg ervoor dat lenigheid en het oprekken van spieren in elke les getraind worden.

Verschillende lichaamshoudingen

1. Passieve lichaamshouding
2. Semi-passieve lichaamshouding
3. Gevechtshouding
4. Bewegen in gevechtshouding (voor, achter, links, rechts)

STOTEN EN TRAPPEN

A. Rechte aanvallen

1. Rechte aanval met palm van de hand (links en rechts).
2. Hoe vormt men een goede vuist (BELANGRIJK).
3. Rechte aanval met vuist richting kin (links en rechts).
4. Oefen korte stoten wanneer de hand 2.5 - 10 cm van het doelwit is.

B. Hamer stoot

1. Verticaal: naar voren, naar onder, naar achteren.
2. Horizontaal: naar de zijkant, naar achteren.

C. Trappen

1. Knie aanval: omhoog.
2. Normale trap: met de bal van de voet of wreef (naar lage/ hogere doelen).
3. Stampende trap: naar beneden.
4. Stampende trap: naar achteren richting knieën.
5. Roundhouse-trap: horizontaal of diagonaal. Mogelijke oppervlakken: bal van de voet, wreef of scheenbeen.

Stoten en trappen worden eerst geoefend vanuit de semi-passieve lichaamshouding en vervolgens vanuit de gevechtshouding.

D. Combinaties stoten en trappen

1. Korte eenvoudige combinaties van 2 tot 6 stoten/ trappen maken.
2. Nadrukkelijk laten zien dat elke aanval teruggetrokken wordt. Stampende trap: naar beneden.
3. Langzaam stoten/ trappen markeren op het lichaam van je partner, zonder aanraking.
4. Stoten/ trappen met hoge snelheid uitvoeren op handstootkussens, stootkussens en zakken (Nauwkeurige aanvallen, goede techniek, gewend aan contact, combinaties).

E. Schaduwsparren

1. Goede bewegingen in voetenwerk en positionering met basis aanvallen, verdedigingen, tegenaanvallen en combinaties.

A. 360° aanvallen van buiten

1. 360° reactie training
Probeer schouders en heupen aan te tikken en verdedig met je arm. Begin rustig en voer het tempo geleidelijk op doorbreek ook het patroon van de aanvallen.
2. 360° verdediging
Met gelijktijdige tegenaanval vanuit een passieve houding.
3. 360° verdediging met afwerkingsmodus
Met meerdere tegenaanvallen jezelf uit de gevarenczone brengen en de omgeving scannen.
4. 360° verdediging tegen het mes.
Aanvallen met het mes op twee manieren: onderhands omhoog en bovenhands naar beneden. Tegelijkertijd verdedigen en tegenaanval(en) met afwerkingsmodus.

B. Maak gebruik van veelvoorkomende objecten

1. Categorieën: Schilden, stokken, voorwerpen met scherpe randen, stenen, sleutels, touw, vloeistoffen, etc.
2. Goed gebruik maken van schild zoals stoel, rugzak, balie, etc.
3. Gebruik schild tegen cirkelende mes aanvallen.
4. Gebruik schild tegen stoot of trap.

C. Inwaartse verdediging tegen rechte aanval

1. Inwaartse verdediging: verdedig door de palm van je hand diagonaal naar voren te sturen waarbij de vingers naar boven wijzen.
2. Inwaartse verdediging met tegen aanval: verdedig door de palm van je hand diagonaal naar voren te sturen waarbij de vingers naar boven wijzen en val daarna gelijk aan. (1,5 ritme)

D. Beenbescherming tegen normale trap

1. Verdedig een normale trap richting het kruis door de scheen van het voorste been naar binnen te bewegen en de trap af te buigen. Vanuit semi-passieve lichaamshouding en gevechtshouding.

E. Verdediging tegen verwurging van voren

1. Tijdlijn:
 - Vermijden: ren weg.
 - De-escaleer: verbaal.
 - Voorkom verwurging: trap/ stoot vanaf een afstand.
 - Voorkom verwurging: druk luchtpijp dicht.
 - Verdedig: trek met twee handen, die hoeken vorm, de aanvaller weg en voer gelijktijdig een knie of trap uit.

F. Terugkerende aanvaller

1. Aanvaller valt aan, verdediger voert verdediging uit, aanvaller komt terug met nieuwe aanval. Voorbeeld: aanvaller verwurgt verdediger, verdediger voert de verdediging uit, aanvaller komt terug met aanval van buitenaf.
2. Zombie game: vier aanvallers vallen één verdediger aan. Zombies vallen aan door met gestrekte armen richting de nek van de verdediger te lopen.
3. Vier tegen één: vier aanvallers proberen de verdediger te duwen of te verwurgen. Aanvallers vallen om de twee seconden aan. Iedere aanvaller telt voor zichzelf.

A. Vallen en opstaan

1. Zacht je val naar voren breken.
2. Agressief opstaan van de grond: verplaats je gewicht op je knie, trap en draai de voet. Begin voorwaarts te vechten.
3. Wegrennen van de grond: Gooi vanuit een zitpositie je voet over de andere knie. Kom in een soort runners lunge positie en ren weg.
4. Direct opstaan van de grond: plaats hand en voet op de grond, til het andere been omhoog en sta direct op in gevechtshouding.

SPELLETJES

1. Pakken:

In duo's. Speler 1 heeft het mes op de platte hand liggen. Speler 2 probeert het mes te pakken. Speler 1 probeert het mes te houden door de hand zo snel mogelijk dicht te knijpen.

2. Pakken:

In duo's. Spelers staan tegenover elkaar. Speler 1 houdt het mes vast en laat deze vallen vanaf ooghoogte, speler 2 probeert het mes te vangen vanuit verschillende startposities.

3. Tikken:

In duo's. Probeer de schouders, knieën en voeten van de tegenstander aan te tikken.

4. Tikken:

Aanvaller probeert te stoten op bewegende handstootkussens

5. Duwen/trekken:

In duo's. Probeer elkaar naar andere kant van zaal te duwen of te trekken.