

Krav Maga

Basic **Level 3**

by Giuseppe Puglisi



KMS - Prüfungsprogramm

Copyright © KMS Switzerland

Inhalte

KMS Prüfung Basic Level 3

Grundpositionen

Grundschrirte mit Block/Konter (Partner)

Krav-Boxing - Schlag- und Tritrtechniken mit Grundschrirten

Abwehrtechniken

Befreiungen / Selbstverteidigung / Takedown

Verteidigung in der Bodenlage / Bodenkampf

Drills & Szenarien

Grundpositionen / Stand

Natürliche Grundposition (unvorbereitet)

Bereitschaftsposition (vorbereitet)

Kampfposition (offene Hände oder Fäuste)

Grundschritte mit Block/Konter

in acht Richtungen (links oder rechts) aus der Kampfposition

Gleitschritte und ganze Schritte **mit Block/Konter mit Partner**

Schritt 1 / direkt nach vorne mit Block nach oben (360-Grad/Po1) und Konter

Schritt 2 / indirekt nach hinten Ausweichen/Block (360-Grad/Po2) und Konter

Schritt 3 / indirekt zur Seite nach links Ausweichen/Block (360-Grad/Po3) und Konter

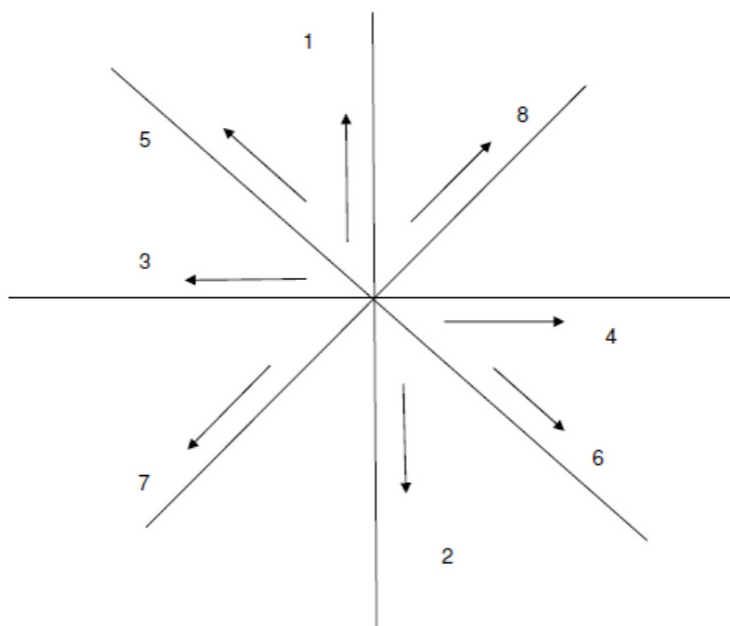
Schritt 4 / indirekt zur Seite nach rechts Ausweichen/Block (360-Grad/Po3) und Konter

Schritt 5 / direkt nach links vorne mit Block Hand/Unterarm-Innenseite und Konter

Schritt 6 / indirekt nach rechts hinten mit Ausweichen/Block (360-Grad/Po2/3) und Konter

Schritt 7 / indirekt nach hinten links (g. Schritt) mit Ausweichen/Block (360-Grad/Po2/3) und Konter

Schritt 8 / direkt nach vorne rechts (g. Schritt) mit Hand/Unterarm-Innenseite und Konter



Krav-Boxing - Schlag- und Tritttechniken mit Grundsritten

mit Schlagkissen und Prätzen mit Partner - Kombinationen

01. Gerade Faustschläge / Jab & Cross (vorwärts) und Hakenschlag (starke Hand)
02. Gerade Faustschläge / Jab & Cross (vorwärts) und Ellenbogenschlag (starke Hand)
03. Gerade Faustschläge / Jab & Cross (vorwärts) und Kniestoss (starkes Bein)
04. Gerader Faustschlag (Jab) und Hakenschläge (stark und schwache Hand)
05. Gerader Faustschlag (Jab), Aufwärtshaken (stark) und Hakenschlag (schwache Hand)
06. Gerader Faustschlag (Jab), Hammerschlag (schwach) und Hammerschlag (starke Hand)
07. Fronttritt mit schwachem Bein (vorwärts) und Low-Kick mit starkem Bein (mit Schritt nach vorne)
08. Fronttritt mit schwachem Bein (vorwärts) und Kniestoss mit starkem Bein (mit Schritt nach vorne)
09. Fronttritt mit starkem Bein (vorwärts) und Kniestoss mit dem gleichen Bein (mit Schritt n.vorne)
10. Seitwärtstritt mit stark oder schwachem Bein und Kniestoss (mit Schritt nach vorne)
11. Seitwärtstritt mit stark oder schwachem Bein und Rückwärtstritt (mit Schritt nach vorne)
12. Low-Kick mit starkem Bein und Kniestoss mit schwachem Bein (mit Schritt nach vorne)

Abwehrtechniken

Verteidigung mit 360-Grad-Abwehrblocktechniken

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

Anwendung gegen diverse Angriffe gemäss Position 1-7 **mit Partner (Unterarmschoner)**

01. Position 1 gegen Hammerschlag von oben nach unten zum Kopf
02. Position 2 gegen Ohrfeige 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 Kniestoss von vorne zum Unterkörper/Genitalien
07. Position 7 gegen Uppercut von vorne zum Unterkörper/Genitalien

Verteidigung mit Hand- und Unterarm-Abwehrblocktechniken / Teil 1

gegen Fusstritte oder Kniestösse zum Körper und Kopf

01. Angriff Fronttritt direkt zum Körper

Ausweichen/Blocken mit **Unterarm-Aussenseite** Block zum Unterschenkel und Konter

02. Angriff Fronttritt direkt zum Körper

Direkt in den Angriff mit Schritt 5 nach vorne und mit Unterarm-Aussenseite Block zum Unterschenkel und Konter mit dem gleichen Arm/Hand sowie stören mit der anderen Hand

03. Angriff Kniestoss direkt zum Körper (Nahdistanz)

Direkter Angriff/Block (Po 6/7) zum Oberschenkel des Angreifers und Konter

04. Angriff Halbkreistritt direkt zum Kopf

Direkter Block/Angriff mit beiden Unterarm/Hand / Fassen und Werfen oder Weiterleiten und Konter

05. Angriff Hakenkreistritt direkt zum Kopf

Direkter Block/Angriff mit beiden Unterarm/Hand / Fassen und Werfen oder Weiterleiten und Konter

Verteidigung mit Hand- und Unterarm-Abwehrblocktechniken / Teil 2

gegen Messerangriff aus der mittleren Distanz zum Körper und Kopf

Angriffe mit Säbel-/Hammergriff (stechen) in Winkel 1-5

01. Angriff Winkel 1 zum Kopf

Blocken mit offener Hand oder beiden Händen und Distanz machen

02. Angriff Winkel 2 zum Kopf

Blocken mit offener Hand oder beiden Händen und Distanz machen

03. Angriff Winkel 3 zum Körper

Blocken mit offener Hand oder beiden Händen und Distanz machen

04. Angriff Winkel 4 zum Körper

Blocken mit offener Hand oder beiden Händen und Distanz machen

05. Angriff Winkel 5 zum Körper oder Kopf

Blocken mit offener Hand und Distanz machen

Befreiungen / Selbstverteidigung / Takedown

Verteidigung gegen Würgeangriffe, Unterarmhalsgriffe, Haarangriffe, Doppelnelson und Boden

Würgegriffe am Hals von vorne (an der Wand)

Verteidiger steht mit dem Rücken zur Wand und Angreifer würgt ihn **mit einer Hand** am Hals und versucht mit der anderen Hand den Verteidiger ins Gesicht zu schlagen. Blocken des Angriffs und gleichzeitiges Lösen des Würgegriffes mit anschließendem Konter

Würgegriffe am Hals von vorne (an der Wand)

Verteidiger steht mit dem Rücken zur Wand und Angreifer würgt ihn **mit beiden Händen** am Hals. Lösen des Würgegriffes und gleichzeitiger Angriff zum Gesicht des Angreifers

Würgegriffe am Hals von hinten (an der Wand)

Verteidiger steht mit der Brust zur Wand und Angreifer würgt oder drückt von hinten **mit einer Hand** am Genick oder Kragen den Verteidiger gegen die Wand. Orientieren mit welcher Hand gehalten wird zu dieser Hand eindreuen und mit Anheben des eigenen Armes die Angriffshand/Arm unter Kontrolle bringen sowie Konter anbringen

Würgegriffe am Hals von hinten (an der Wand)

Verteidiger steht mit der Brust zur Wand und Angreifer würgt oder drückt von hinten **mit beiden Hände** am Genick oder Kragen den Verteidiger gegen die Wand. Eindreuen und mit Anheben des eigenen Armes (links oder rechts) die Angriffshände/Arme unter Kontrolle bringen sowie Konter anbringen

Haare greifen von vorne

Angreifer greift von vorne dem Verteidiger an den Haaren und zieht ihn runter. Der Verteidiger drückt mit einer oder beiden Händen auf die Hand des Angreifers und neigt den Oberkörper nach vorne und erzeugt dadurch einen Hebel auf das Handgelenk und Konter

Haare greifen von der Seite

Variante analog von vorne mit Konter

Haare greifen von hinten

Angreifer zieht den Verteidiger von hinten an den Haaren runter. Der Verteidiger dreht sich ein und blockiert mit der eigenen Hand die Hand des Angreifers wodurch ein Hebel entsteht. Gleichzeitig schützt er sich vor einem Kniestoss und kontert. Variante ohne Hand blockieren auch möglich.

Unterarmhalsgriff von hinten

Angreifer würgt den Verteidiger von hinten. Ellenbogen fixieren und eindrehen nach hinten zum Angreifer und diesen mit einfädeln des Beines (häkeln) zu Fall bringen und Konter.

Unterarmhalsgriff von vorne

Angreifer würgt den Verteidiger von vorne (nach einem möglichen Schlag in den Bauch). Verteidiger fixiert den Ellenbogen / Unterarm und fädelt seinen Kopf aus dem Griff und Konter.

Doppelnelson

Versuch eines Doppelnelson durch blockieren der Arme verhindern und mit möglichem Fingerhebel abschliessen. Doppelnelson ist vollendet, so direkt die Finger des Angreifers greifen und möglichen Fingerhebel ansetzen.

Verteidigung in der Bodenlage / Bodenkampf

Rollen

Rollen vorwärts aus dem Stand mit Umdrehen zum Angreifer

Rolle rückwärts aus dem Stand mit Aufstehen

Bewegen am Boden

Wechsel von Brücke in Spider

Würgegriffe am Hals (am Boden)

Angreifer sitzt auf dem Bauch des Verteidigers und würgt ihn mit einer Hand am Hals. Mit der anderen Hand versucht er ihn ins Gesicht zu schlagen. Verteidiger blockt einerseits den Faustangriff und gleichzeitig löst er den Würgegriff und wirft den Angreifer durch Anheben der Hüfte ab.

Fassen der Kleidung und Druck mit Faust zum Hals (am Boden)

Angreifer ist zwischen den Beinen des Verteidigers und drückt ihm mit einer Hand an der Kleidung gegen den Hals/Kinn. Mit der anderen Hand versucht er ihn zu schlagen. Verteidiger blockt den Angriff und gleichzeitig setzt er einen Beinhebel am Hals des Angreifers an, indem er sein Bein über den Kopf nimmt und den Angreifer nach hinten drückt. Variante mit Crevettenposition auch möglich.

Schlagen aus der Moutposition (am Boden)

Angreifer sitzt auf dem Bauch des Verteidigers und schlägt mit beiden Händen / Fäusten auf den Verteidiger ein. Verteidiger blockt die Angriffe und versucht einen der beiden Arme des Angreifers unter Kontrolle zu bringen und wirft den Angreifer durch Anheben der Hüfte ab. Konter durch Hebel, Treten auf den Liegenden oder Mitdrehen

Variante mit Ohrenreissen und Mitdrehen

Variante bei geradem Schlag nach unten mit einpacken in einen Genickhebel und Anheben der Hüfte sowie Mitdrehen.

Würgegriff am Hals (am Boden)

Angreifer kniet neben dem Verteidiger am Boden und würgt diesen mit beiden Händen. Variante analog Basic 2 mit Crevettenposition und blockieren mit Knie/Unterschenkel.

Lösen aus einer Guardposition / Nierenschere (am Boden)

Mit Druck auf einen der beiden Innen Oberschenkel die Nierenschere lösen und mit Knie blockieren Kontern und Aufstehen.

Drills & Szenarien

Verhalten unter Stress im Stand

Übung zu dritt

Einer hält Prätzen, der eine schlägt und der dritt hat die Aufgabe zu stören

1. Übung / Gerade Schläge / Arme halten und daran hindern auf die Prätzen zu schlagen
2. Übung / Gerade Schläge / während dem Schlagen den Schlagenden - Gleichgewicht stören
3. Übung / Gerade Schläge / zwischen den Schlagenden und Prätzenhaltenden stellen / stören

1 Minute (Übung 1 - 3 je 20 Sekunden)

Verhalten unter Stress am Boden

Übung zu zweit (zwischen den Beinen)

Einer hält Prätzen, der andere hebt an und schlägt oder wirft ab und tritt

1. Übung / Verteidiger in der Guardposition / Angreifer in der Mountposition mit Prätzen
Verteidiger hebt Angreifer an und schlägt auf Prätze / einmal links einmal rechts
2. Übung / Verteidiger in der Guardposition / Angreifer in der Mountposition mit Prätzen
Verteidiger hebt Angreifer an und schlägt auf Prätze / einmal links einmal rechts
und zur Seite drehen und in der Mountposition abschliessen mit zwei Schläge auf Prätze
3. Übung / Verteidiger in der Guardposition / Angreifer in der Mountposition mit Kissen
Verteidiger hebt den Angreifer an und wirft in zur Seite ab (analog Bodenkampf)
Angreifer hält das Kissen vor dem Körper und landet auf dem Rücken, wo der Verteidiger
mit einem Fusstritt auf das Kissen abschliesst

Übung kann auch mit einem Red Men Anzug durchgeführt werden

1 Minute (Übung 1 - 3 je 20 Sekunden)