



Werkboek Krav Maga

Inhoudsopgave

Houdingen.....	6
Veiligheidshouding referentiehouding.....	6
Veiligheidshouding 'fence'.....	6
Veiligheidshouding anti – kopstoot.....	7
Halve ijsbreker.....	7
Ijsbreker.....	8
Zijligging	8
Verplaatsingen.....	9
Voorwaartse verplaatsing.....	9
Flanken.....	9
Achterwaartse verplaatsing	10
180° Draai (pivot).....	10
Rechtkomen uit zijligging.....	11
Mechanieken.....	12
Overzwemmen.....	12
Veilige draai	12
Stabiliseren van arm onderhook	13
Stabiliseren van de arm overhook (ontwapening).....	13
Underhook schouder.....	14
Onderdoor draaien	14
Hoofd onder een arm wegdraaien.....	15
Polen uitdraaien / ‘WTF’ of ‘waarom’ beweging	15
Heuplift (mount reversal).....	16
Inzwemmen, spear.....	16
Gevechtsbewegingen.....	17
Trappen.....	17
Pushkick of duwtrap.....	17
Stopkick of stoptrap.....	17
Lowkick of lage trap	17
Scheentrap.....	18
Kruistrap.....	18
Kniestoot.....	18
Stamp naar voet.....	18
Ezelsstamp.....	18
Achterwaartse trap	18
Stoten.....	19
Handpalmstoot, palmstrike.....	19
Klauw, rake.....	19
Inwaartse hamerslag, hammerfist.....	19
Uitwaartse hamerslag, hammerfist.....	19
Neerwaartse hamerslag, hammerfist.....	20
Bitchslap.....	20
Pimpslap.....	20
Opwaartse elleboogstoot.....	20
Laterale elleboogstoot.....	20
Indraaiende elleboogstoot.....	20
Achterwaartse elleboogstoot.....	21
Jab.....	21
Cross.....	21

Hook.....	21
Alternatieven.....	21
Snatch.....	21
Bijten.....	21
Krabben.....	22
Gooien (met object).....	22
Spuwen.....	22
Referentietechnieken.....	23
Ontsnappen uit een frontale wurging met 2 handen.....	23
Ontsnappen uit het vastgrijpen van kleding met 1 hand.....	23
Ontsnappen uit een frontale wurging met 1 hand.....	23
Ontsnappen uit een frontale polsgreep met 1 hand of 2 handen op 1 hand.....	24
Ontsnappen uit een frontale polsgreep op 2 handen.....	24
Ontsnappen uit een polsgreep langs achter met 1 hand of 2 handen op 1 hand.....	24
Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen.....	24
Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen variatie.....	25
Ontsnappen uit een frontale Bearhug met omklemming van de armen.....	25
Ontsnappen uit een frontale Bearhug zonder omklemming van de armen.....	25
Ontsnappen uit een Bearhug langs van achteren met omklemming van de armen.....	25
Ontsnappen uit een Bearhug langs achteren zonder omklemming van de armen.....	26
Ontsnappen uit een staande wurging langs achteren (rear naked choke).....	26
Ontsnappen uit een headlock.....	26
Ontsnappen uit een Guillotine.....	26
Ontsnappen uit een aanzet tot een Full Nelson / bearhug langs achteren.....	27
Ontsnappen uit een Full Nelson.....	27
Naar de grond brengen van een tegenstander langs achteren.....	27
Naar de grond brengen door middel van een beenveeg.....	27
Naar de grond brengen door middel van een heupworp.....	28
Naar de grond brengen door middel van een lift.....	28
Trappen vanuit zijligging	28
Ontsnappen uit een mount, slaande tegenstander.....	28
Ontsnappen uit een mount, wurgende tegenstander.....	29
Frontale bedreiging rakend of wapen binnen comfortabele grijpafstand.....	29
Achterwaartse bedreiging rakend of wapen binnen comfortabele grijpafstand.....	29
Verdediging tegen een neerwaartse stokslag.....	29
Verdediging tegen een zwaaiende stokslag uitwaarts.....	30
Verdediging tegen een zwaaiende stokslag inwaarts.....	30
Verdediging tegen porren met stok.....	30

Het werkboek Krav Maga is een hulpmiddel voor Krav Maga leerlingen. Het hoort bij het theoretisch KMSDF Krav Maga handboek dat je gratis kan downloaden via de website van de federatie via www.european-krav-maga-federation.eu/documenten/

Dit werkboek is beschikbaar als pdf of als .odf bestand zodat je het naar keuze met de hand of met de computer kan aanvullen.

Dit werkboek bevat een overzicht van alle houdingen, verplaatsingen, mechanieken, gevechtsbewegingen, referentietechnieken en biedt je de mogelijkheid om elk van die elementen in je eigen woorden te omschrijven.

Het voordeel van het zelf schrijven van wat je ziet of hebt getraind is dat je het gemakkelijker zal onthouden. Om het je gemakkelijk te maken hebben we telkens enkele belangrijke aandachtspunten vermeld.

Indien je de ambitie hebt om een level 1 te halen is dit werkboek extra belangrijk. Je trainer of instructeur zal aan de hand van je notities kunnen zien wat je kent en eventueel zelfs gericht vragen kunnen stellen.

Houdingen

Veiligheidshouding referentiehouding

Aandachtspunten:

- relax
- stabiel
- congruent
- arm(en) buiten de 90°
- handen wijzen naar hoofd tegenstander
- ellebogen wijzen naar beneden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Veiligheidshouding 'fence'

Aandachtspunten:

- relax
- stabiel
- congruent
- arm(en) buiten de 90°
- ellebogen wijzen naar beneden

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gevechtsbewegingen

Trappen

Aandachtspunten:

- stabiliteit
- snelheid
- afstand
- juiste handpositie

Pushkick of duwtrap

Stopkick of stoptrap

Lowkick of lage trap

Scheentrap

.....
.....
.....
.....

Kruistrap (Spike kick)

.....
.....
.....
.....

Kniestoot

.....
.....
.....
.....

Stamp naar voet

.....
.....
.....
.....

Ezelsstamp

.....
.....
.....
.....

Achterwaartse trap

.....
.....
.....
.....

Stoten

Aandachtspunten:

- explosiviteit
- snelheid
- afstand

.....
.....
.....
.....
.....

Handpalmstoot, palmstrike

.....
.....
.....
.....
.....

Klauw, rake

.....
.....
.....
.....
.....

Inwaartse hamerslag, hammerfist

.....
.....
.....
.....
.....

Uitwaartse hamerslag, hammerfist

.....
.....
.....
.....
.....

Neerwaartse hamerslag, hammerfist

.....

.....

.....

.....

Bitchslap

.....

.....

.....

.....

Pimpslap

.....

.....

.....

.....

Opwaartse elleboogstoot

.....

.....

.....

.....

Laterale elleboogstoot

.....

.....

.....

.....

Indraaiende elleboogstoot

.....

.....

.....

.....

Achterwaartse ellegoogstoot

.....
.....
.....
.....

Jab

.....
.....
.....
.....

Cross

.....
.....
.....
.....

Hook

.....
.....
.....
.....

Alternatieven

Klauw (Scratch)

.....
.....
.....
.....

Bijten

.....
.....
.....
.....

Krabben

.....
.....
.....
.....

Gooien (met object)

.....
.....
.....
.....

Spuwen

.....
.....
.....
.....

Referentietechnieken

Referentietechnieken zijn wat ze zijn, geen wondermiddelen, geen magische truuks. Referentietechnieken dienen om je inzicht te geven. Ze bevatten verplaatsingen, mechanieken en gevechtsbewegingen. *Vergeet niet: mindset over technique!*

Aandachtspunten:

- stabiliteit voor, tijdens en na!
- druk op agressor
- korte bewegingen
- geen gestrekte armen

Ontsnappen uit een frontale wurging met 2 handen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit het vastgrijpen van kleding met 1 hand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een frontale wurging met 1 hand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een frontale polsgreep met 1 hand of 2 handen op 1 hand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een frontale polsgreep op 2 handen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een polsgreep langs achter met 1 hand of 2 handen op 1 hand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen variatie

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een frontale Bearhug met omklemming van de armen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een frontale Bearhug zonder omklemming van de armen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een Bearhug langs van achteren met omklemming van de armen

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappen uit een mount, wurgende tegenstander

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ontsnappingen uit bedreiging met mes of pistool

Frontale bedreiging rakend of wapen binnen comfortabele grijpafstand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Achterwaartse bedreiging rakend of wapen binnen comfortabele grijpafstand

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Omgaan met stokaanvallen

Verdediging tegen een neerwaartse stokslag

Gebruikte mechaniek(en), opmerkingen, aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

