Copyright Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk – 2007-2023

Op weg naar de Zwarte Band

Examenboek Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Inhoudsopgave

2 ..... Inhoudsopgave

3 ..... Krav Maga

4 ..... Introductie

5 ..... Dojo regels

6 ..... Examenreglementen

8 ..... Trainingsduur tussen levels

9 ..... Examens voor halve of hele banden

10 ..... Gele band (Level 1)

11 ..... Oranje band (Level 2)

12 ..... Groene band (Level 3)

13 ..... Blauwe band (Level 4)

14 ..... Bruine band (Level 5)

15 ..... 2e Bruine band

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Krav Maga

Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk doceert het internationaal erkende systeem Krav Maga volgens de richtlijnen van het Wingate Institute for Physical Education and Sports (National Sport Institution of Israël) en de Nat Holman School for Coaches and Instructors te Netanya, Israël. Krav Maga is een synthese van alle essentiële onderdelen van kwalitatieve en complete training in realistische zelfverdediging en gevechtstraining.

מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE

Als trainingsorganisatie en Krav Maga school zijn we door het Wingate Institute aangesteld als hun officiële vertegenwoordigers voor Nederland. Onze Senior Krav Maga Instructeurs zijn op academisch niveau door de hoogste instructeurs en trainers in Israël opgeleid en meerdere malen gediplomeerd aan het Wingate Institute for Physical Education and Sports (National Sport Institution of Israël) en de Nat Holman School for Coaches and Instructors te Netanya, Israël. Het Wingate Institute is de plek waar de grondlegger van Civiel Krav Maga Imi Lichtenfeld in 1971 voor het eerst begon met het opleiden van instructeurs. Het Wingate Institute staat garant voor instructeursopleidingen van de hoogste kwaliteit, staat onder toezicht van de Israëlische overheid zelf en bepaalt in Israël en wereldwijd de standaarden voor Krav Maga. In Israël moeten alle Krav Maga Instructeurs en trainers van een Martial Art een certificering hebben van het Wingate Institute. Tevens is dit de plek waar de olympische atleten van Israël trainen en gecoacht worden.

Voor kinderen zijn naast de pure zelfverdedigingstechnieken, ook de ontwikkeling van zelfvertrouwen, ontwikkeling van een positief zelfbeeld, discipline, zelfbeheersing, respect voor de medemens, concentratie, motorische ontwikkeling en het leren omgaan met emoties van succes en van teleurstelling, essentiële onderdelen van een sportbeoefening. Al deze onderdelen zijn vervlochten in de trainingen voor de kinderen.

Onze instructeurs volgen regelmatig trainingen van Krav Maga specialisten in Israël om altijd te blijven professionaliseren.

Door de trainingen leer je ontdekken wat je fysieke en mentale mogelijkheden zijn, waardoor je meer leert over wie je bent, wat je kunt en hoeveel je waard bent.
Door dit proces ontstaat zelfkennis wat weer leidt tot meer zelfvertrouwen, een hogere sociale en mentale weerbaarheid en bewustere keuzes in doen en laten.

Adriaan van der Hout
Oprichter Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Introductie

2 maal per jaar worden er examens gehouden waarin leerlingen een level - band kunnen behalen.

Iedere leerling die begint met trainen heeft automatisch de witte band.

De witte band staat voor onervarenheid en vormbaarheid.

De gele en oranje banden (level 1 en 2) staan voor leerlingen die hun eerste stappen in Krav Maga met succes hebben gezet, maar ook nog veel moeten leren.

De groene, blauwe en bruine banden (level 3, 4 en 5) staan voor gevorderde leerlingen.

De zwarte band – Expert 1 en volgende Dangraden - Expertlevels staan voor een hoog technisch inzicht waarvoor perfectie in de technieken, een diepe kennis van Krav Maga en een exceptionele bekwaamheid in Krav Maga moet worden getoond.

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Dojoregels

"Dojo" is een algemene benaming voor een plaats waar meerdere personen bij elkaar komen om vechtsport te beoefenen.

1) Zorg ervoor dat je op tijd aanwezig en omgekleed bent.
De sportschool is 5 tot 10 minuten voor aanvang van de training toegankelijk. Als er nog mensen aan het trainen zijn als je binnenkomt, loop je rustig en stil naar de kleedkamers zonder de training die op dat moment bezig is te verstoren.
2) Zorg dat je geen kauwgom in je mond hebt tijdens de training.
3) Zorg voor goede lichaamshygiëne. Dit betekent schone kleding, kortgeknipte en schone nagels en een frisse lichaamsgeur.
4) Het is niet toegestaan om met schoeisel (m.u.v. worstelschoenen) te trainen.
5) Maak lang haar vast in een vlecht of met elastiekjes. Geen metalen speldjes.
6) Zorg voor gepaste en functionele sportkleding. Korte broekjes die minder dan de helft van de bovenbenen bedekken zijn niet toegestaan voor zowel mannen als vrouwen. Daarnaast is het voor mannen niet toegestaan om te trainen in een hemd. Een legging, (MMA) short of een lange trainingsbroek met een Krav Maga shirt (eventueel met rashguard eronder) is het meest geschikt als kleding.
7) Het is niet toegestaan om sieraden te dragen. Dus geen horloges, ringen, armbanden, kettingen, oorbellen, piercings, etc. Eventuele ringen die niet af kunnen, kunnen afgeplakt worden met sporttape. Het handigste is om je sieraden thuis te laten om ongemak en het zoekraken hiervan te voorkomen.
8) Verzorg (oude) wondjes thuis voordat je naar de training komt.
9) Zorg dat je gsm uit staat tijdens de training.
Dit geldt niet voor personen die vanwege hun beroep bereikbaar moeten zijn of personen die in geval van nood door hun naasten of familie bereikt moeten kunnen worden.
10) Meld eventuele blessures voor de training aan de instructeur, zodat hier rekening mee gehouden kan worden.
11) Verbind eventuele wondjes die tijdens de training ontstaan zijn ter plekke.
12) Verlaat de mat niet (voor bijvoorbeeld toiletbezoek) zonder dit mede te delen aan de instructeur.
13) Tijdens uitleg en instructies luister je en observeer je in stilte.
14) Als je te laat binnen komt (de rest van de groep heeft al gegroet), wacht je op toestemming van de instructeur om je bij de groep te voegen.
15) Het is niet toegestaan de op de lessen geleerde technieken aan derden aan te leren zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van één van onze Senior Instructeurs.
16) De sportschool sluit uiterlijk een half uur na het einde van de laatste training.
17) Heb plezier met elkaar en respect voor elkaar!

Door het nakomen van deze Dojoregels toon je respect naar je medeleerlingen en de instructeur en maak je het prettig en veilig voor je trainingspartner om met je te trainen.

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Examenreglement

- Er kan examen gedaan worden als de examenkandidaat aan de volgende 6 eisen voldoet:
  1) De examenkandidaat heeft van de examencommissie een uitnodiging ontvangen om examen te doen.
  2) De examenkandidaat heeft beheersing en respect getoond in het omgaan met trainingspartners.
  3) De examenkandidaat heeft met voldoende regelmaat de trainingen gevolgd.
  4) De examenkandidaat heeft minimaal met dezelfde regelmaat als voorheen de trainingen gevolgd vanaf het moment dat de examenkandidaat een uitnodiging heeft ontvangen om examen te doen, tot aan het examen zelf.
  5) De examenkandidaat heeft zich in woord en daad achter de geleerde principes van Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk gesteld. Dat wil zeggen dat hij of zij de Dojoregels heeft nageleefd en de geleerde technieken nooit misbruikt heeft.
  6) De examenkandidaat heeft geen contributieachterstanden.

- Bij de beoordeling tijdens het afnemen van de examens wordt rekening gehouden met de leeftijd en de kleur band - level van de leerling. Bij het examen voor een hele band - level dienen alle technieken (ook die van de voorgaande banden - levels) 100% correct uitgevoerd te worden. Bij het examen voor een halve band - level wordt er minder streng beoordeeld door de examinatoren.

- Als een leerling voor één of meerdere onderdelen onvoldoende scoort (zie exameneisen), kan de leerling na overleg met de examencommissie een herexamen doen.

- Een leerling is nooit verplicht om examen te doen.

- Examens worden maximaal 2 maal per jaar afgenomen door de examencommissie.

- Bij het afnemen van de examens kunnen familie en vrienden van de examenkandidaten aanwezig zijn. Zij behoren zich hierbij rustig te gedragen en zich niet te mengen in de examens.

- De examencommissie bestaat uit de Senior Krav Maga Instructeurs van Stand Strong Selfdefence – Krav Maga Nijkerk of een afvaardiging daarvan.

- Het examengeld bedraagt € 10,- voor een examenkandidaat uit de groepen Kids en Tieners en € 20,- voor een examenkandidaat uit de groep Volwassenen.

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

- Bij een geslaagd examen ontvangt de examenkandidaat een officieel Krav Maga Diploma en een band (alleen bij examens voor hele banden - levels) in de kleur die tijdens het betreffende examen, door de examenkandidaat behaald is.

- Voor alle exameneisen geldt dat men de onderdelen behorende bij de band - level waarvoor men examen doet, moet kennen en beheersen + alle eisen van de voorgaande banden.

- Een band - level die een leerling behaald heeft binnen de Kids en/of Tieners geldt niet als dezelfde band - level bij de volwassenen. De volwassenen moeten per band - level meer technieken kennen, op andere manieren sparren en de examens duren langer en zijn veel intensiever dan bij de Kids en Tieners. Indien een leerling vanuit de Tieners doorstroomt naar de volwassenen, wordt er door de examencommissie gekeken naar het niveau van de leerling, gemeten met de standaarden van de volwassenen. Indien nodig dient de leerling dan opnieuw examen af te leggen met de technieken van de volwassenen en volgens de standaarden die gelden bij de volwassenen, alvorens er een hogere band - level behaald kan worden dan de leerling reeds bij de Tieners behaald heeft.

- Examens worden afgenomen op een, door de examencommissie te bepalen, data. Mocht de examenkandidaat vanwege ziekte of een andere oorzaak geen examen kunnen doen op de examendata, dan kan het examen bij de Kids of de Tieners in een normale training ingehaald worden. Volwassen examens kunnen alleen tijdens officieel ingeplande examens (eens per half jaar) gedaan worden of middels een privé-examen ingehaald worden. De examenkandidaat dient dan zelf voor een trainingspartner te zorgen. De kosten hieraan verbonden zijn anders dan een examen in een groep.

- De examencommissie kan op enig moment dit examenreglement aanpassen en heeft het recht om naar haar eigen beoordeling in goed overleg, hiervan af te wijken.

- De examencommissie kan op enig moment de exameneisen aanpassen en zal er dan zorg voor dragen dat alle leerlingen hiervan op de hoogte gesteld worden. De exameneisen voor een band - level zullen echter nooit aangepast worden indien er een of meerdere leerlingen een uitnodiging van de examencommissie hebben ontvangen om examen af te leggen voor de betreffende band - level.

- Bij geschillen van enige aard is de beslissing van de examencommissie bindend.

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Trainingsduur tussen levels

Level 1 (Gele band)
Level 2 (Oranje band)
Level 3 (Groene band)
Level 4 (Blauwe band)
Level 5 (Bruine band)
Level 5 (2e Bruine band)

De trainingstijd tussen de verschillende levels is afhankelijk van de trainingsfrequentie en persoonlijke ontwikkeling, maar gebruikelijk 1 tot 2 jaar.

Als de leerling Level 5 (Bruine band) behaald heeft, krijgt de leerling informatie over het trainingsproces voor de Zwarte band – Expert level.

De trainingstijden tussen de verschillende banden kunnen op basis van persoonlijke ontwikkeling en trainingsfrequentie per leerling verschillen.

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

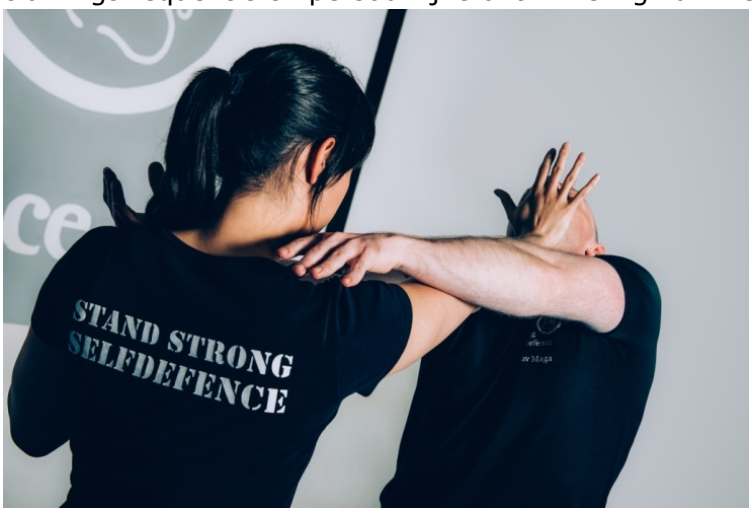
Krav Maga Nijkerk

Examens voor halve of hele banden - levels

Kids:
Binnen de 'Kids 1' (7 t/m 8) doen de kinderen (bij wekelijkse training en normale vordering) om de 6 maanden examen voor één vierde van een volgende band - level. Binnen de 'Kids 2' (9 t/m 11) doen de kinderen (bij wekelijkse training en normale vordering) om de 6 maanden examen voor een halve band - level. Vanaf de oranje band – level 2 doen ook de kinderen bij 'Kids 2' om de 6 maanden examen voor één vierde van een groene band – level 3. Bij onregelmatige training en/of een trainingspauze kan een leerling binnen de 'Kids 2' ook uitgenodigd worden om eerst examen te doen voor één vierde van zijn/haar volgende band. Binnen de kidsgroepen kan er ten hoogste de groene band - level 3 gehaald worden. Kinderen die nog niet door kunnen stromen naar de tienergroepen en al wel de groene band - level hebben behaald, kunnen een 2e en 3e groene band behalen binnen de kidsgroepen.

Tieners:
Binnen de tienergroepen doen de tieners (bij wekelijkse training en normale vordering) om de 6 maanden examen voor een halve band - level. Vanaf de oranje band - level 2 doen de tieners om de 6 maanden examen voor één vierde van de groene – level 3, blauwe - level 4 of bruine band – level 5. Bij onregelmatige training kan een tiener uitgenodigd worden om eerst examen te doen voor één vierde van een band - level. Binnen de tienergroepen kan er ten hoogste de bruine band - level 5 gehaald worden. Tieners die nog niet door kunnen stromen naar de volwassengroepen en al wel de bruine band - level 5 hebben behaald, kunnen een 2e en 3e bruine band behalen binnen de tienergroepen.

Volwassenen:
Binnen de volwassengroepen doen de volwassenen (bij regelmatige training en normale vordering) om de 6 maanden examen voor een halve band - level. Op basis van trainingsfrequentie en persoonlijke ontwikkeling kan hiervan afgeweken worden.

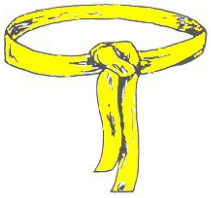


Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Gele band (Level 1)



- Kracht en uithoudingsvermogen tonen in verschillende oefeningen met eigen lichaamsgewicht
- Voorwaartse rol
- Gevechtshouding vanuit stand en in beweging *(links- en rechtsvoor positie)*

- Trap naar het kruis met de wreef of onderkant scheenbeen
- Trap naar het kruis met de bal van de voet
- Voorwaartse trap naar het lichaam
- Cirkelende trap naar het bovenbeen *(Low-Kick)*
- Linkse directe stoot naar hoofd/lichaam
- Rechtse directe stoot naar hoofd/lichaam

- Bevrijding polsaanval met 1 hand
- Bevrijding polsaanval met 2 handen aan een pols
- Bevrijding polsaanval met 2 handen aan 2 polsen
- Bevrijding verwurging van voren
- Bevrijding verwurging van de zijkant
- Bevrijding kledingaanval met 1 hand

- "Don't get grabbed" oefening correct uitvoeren
- "Don't get hit" oefening correct uitvoeren (blok van boven zonder counter)

- Omgevingsbewustzijn tonen
- Snel en explosief wegkomen uit bedreigende situaties

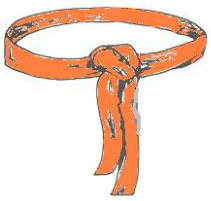
- Staand sparren naar het lichaam met goede gevechtshouding

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Oranje band (Level 2)



- Achterwaartse rol
- Achterwaartse val
- Zijwaartse val

- Hamerslag verticaal
- Hamerslag horizontaal naar achteren
- Handpalmslag
- Cirkelende trap naar het lichaam *(Middle-Kick)*
- Afhoudtrap naar het lichaam *(voorste been)*
- Achterwaartse trap naar het lichaam
- Elleboog horizontaal
- Elleboog verticaal (omhoog en omlaag)
- Knie naar het lichaam

- Kroeghoek naar het hoofd ontwijken
- Kroeghoek naar het hoofd weren en counteren (blok en counter tegelijk)
- Low-Kick blokkeren en counteren
- Rechte stoot naar het hoofd/lichaam weren en counteren
- Voorwaartse trap naar het lichaam weren en counteren
- Highkick blokkeren en counteren

- Bevrijding polsaanval met 2 handen aan 2 polsen van achteren
- Bevrijding verwurging van achteren
- Bevrijding haaraanval van voren
- Bevrijding haaraanval van achteren
- Bevrijding nekaanval van de zijkant
- Bevrijding bearhug van voren met armen vrij, face to face
- Bevrijding bearhug van voren met armen vrij, hoofd weggedraaid
- Bevrijding bearhug van voren met armen ingesloten
- Bevrijding bearhug van achteren met armen vrij
- Bevrijding bearhug van achteren met armen ingesloten

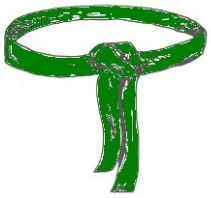
- Staand sparren naar het lichaam en het hoofd waarin de technieken correct worden uitgevoerd

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Groene band (Level 3)



- Schaduwboksen
- Situationeel schaduwboksen
- Voorwaartse val met zijwaartse rol op de rug

- Hoek, opstoot en leverstoot
- Zijwaartse trap naar lichaam met instap
- Cirkelende trap naar het hoofd *(High-Kick)*
- 3 rechte knieën naar het lichaam en hoofd vanuit midden clinch
- 3 rechte knieën naar het lichaam en hoofd vanuit linker clinch
- 3 rechte knieën naar het lichaam en hoofd vanuit rechter clinch
- Staande verwurging (Rear Naked Choke) correct aanleggen tot aan tap-out
- 360 graden blok correct uitvoeren

- Bevrijding verwurging van voren - duwend
- Bevrijding verwurging van de zijkant - duwend
- Bevrijding verwurging van achteren - duwend
- Bevrijding verwurging van achteren - trekkend
- Bevrijding nekaanval van voren (Guillotine Choke)
- Bevrijding nekaanval van achteren
- Bevrijding kledingaanval met 2 handen
-
- Principes kennen van hoe te handelen als je op de grond terecht bent gekomen
- Gevechtshouding op de grond
- Manoeuvreren op de grond
- Trappen vanaf de grond
- Bevrijding uit verwurging op de grond *(aanvaller knielt naast je)*
- Bevrijding uit verwurging op de grond *(aanvaller zit op je in de Mount)*
- Bevrijding uit verwurging op de grond *(aanvaller zit in jouw Guard)*
- Op de grond verdedigen tegen een staande tegenstander
- Opstaan van de aanvaller weg bewegend
- Opstaan naar de aanvaller toe bewegend
- "Krav Maga Time-line" begrijpen en correct uitvoeren

- Staand sparren waarin alle technieken vloeiend gecombineerd worden
- Explosiviteit tonen in de uitvoering van alle technieken

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Blauwe band (Level 4)

- Beenworp vanuit stand en in beweging
- Heupworp vanuit stand en in beweging
- Takedown en controletechniek d.m.v. Forearm Choke op de luchtpijp

- Verdediging verwurging van achteren – trekkend naar de grond

- Principes kennen van het grondgevecht
- Ontsnappen vanuit de eerste houdgreep met countertechnieken
- Guillotine Choke correct aanleggen op de grond tot aan tap-out
- Rear Naked Choke correct aanleggen op de grond tot aan tap-out

- Principes kennen van mesbedreigingen en mesaanvallen
- Verdediging tegen mesaanval van boven
- Verdediging tegen mesaanval schuin van onderen
- Verdediging tegen mesaanval van zijkant
- Verdediging tegen mesaanval van zijkant, backhand
- Verdediging tegen mesaanval van voren *(rechte steek naar het lichaam)*
- Verdediging tegen een mesaanval op de grond *(aanvaller zit op je in de Mount)*

- "Don't get stabbed & disarm" oefening begrijpen en correct uitvoeren

- Grondsparren zonder stoten

- Hoog niveau van explosiviteit tonen in de uitvoering van alle technieken

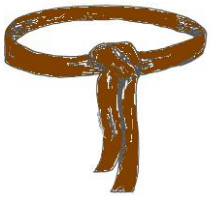
INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

Bruine band (Level 5)



- Achterwaartse draaitrap
- 3 opbrenggrepen
- 2 armklemmen aanleggen bij tegenstander die in jouw Guard zit
- 2 armklemmen aanleggen bij tegenstander bij wie jij in de Mount zit
- 2 armklemmen aanleggen bij tegenstander die jij in de Side Control hebt
- Triangle Choke aanleggen bij tegenstander die in jouw Guard zit
- Triangle Choke laten overvloeien in armklem

- Verdediging tegen mesbedreiging op de keel van voren
- Verdediging tegen mesbedreiging op de keel van voren, backhand
- Verdediging tegen mesbedreiging op de keel van achteren
- Verdediging tegen mesbedreiging op het lichaam van voren
- Verdediging tegen mesbedreiging op het lichaam van achteren
- Verdediging tegen een mesbedreiging op de grond *(aanvaller zit in de Mount)*

- Principes kennen van honkbalknuppel- en stokaanvallen
- Verdediging tegen stokaanval van boven
- Verdediging tegen stokaanval van zijkant

- Principes kennen van pistoolverdedigingen
- Verdediging tegen pistoolbedreiging van voren
- Verdediging tegen pistoolbedreiging van achteren

- Grondsparren met stoten naar het lichaam en hoofd

- Verdedigen tegen 2 aanvallers die tegelijk aanvallen met alle willekeurige gewapende en ongewapende aanvallen
- Staand sparren tegen 2 aanvallers die tegelijk aanvallen
- Grond sparren tegen 2 aanvallers die tegelijk aanvallen

- Zeer hoog niveau van explosiviteit tonen in de uitvoering van alle technieken

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.

stand strong selfdefence

Krav Maga Nijkerk

2e Bruine band

Verdedigingen van alle kanten (voor, zij en achter) vanuit stilstand en beweging tegen:

- Alle mogelijke trappen en stoten
- Alle mogelijke polsaanvallen
- Alle mogelijke Palm Chokes
- Alle mogelijke Forearm Chokes
- Alle mogelijke haar- en kledingaanvallen
- Alle mogelijke Bearhugs (incl. optillend)
- Verschillende soorten aanvallen tegen de muur
- Alle mogelijke mesaanvallen – staand en op de grond
- Alle mogelijke mesbedreigingen – staand en op de grond
- Alle mogelijke stokaanvallen – staand en op de grond
- Alle mogelijke bedreigingen met een vuurwapen – staand en op de grond

Theoretische kennis en praktische toepassing van:

- Helping a friend (protection and collaboration)
- Verdediging tegen een groep aanvallers
- Jezelf verdedigen met een steekwapen (mes)
- Jezelf verdedigen met een kort en ligt slagwapen (korte stok)
- Jezelf verdedigen met een zwaar en lang slagwapen (lange stok / geweer)
- Jezelf verdedigen met een vuurwapen

Preventie:

- Het herkennen en signaleren van onveilige situaties en/of afwijkend gedrag
- De-escalerend optreden
- Verdediging tegen een aanvaller die op het punt staat een mes te trekken
- Verdediging tegen een aanvaller die op het punt staat een vuurwapen te trekken

Theoretische kennis over:

- Principes van Krav Maga
- Kwetsbare plekken van het menselijk lichaam
- Veiligheid tijdens het trainen
- Wetskennis m.b.t. zelfverdediging op straat
- Mechanische werking van een vuurwapen
- Variaties van technieken en wanneer welke techniek te gebruiken
- Principes van verdedigingen tegen mesaanvallen & mesbedreigingen
- Principes van verdedigingen tegen stokaanvallen
- Principes van verdedigingen tegen een vuurwapen
- Principes van verdedigingen tegen verschillende 'holds' (bearhugs, chokes, etc.)
- Principes van verdedigingen tegen meerdere tegenstanders

Shark Tank:

- 15 minuten non-stop staand sparren met elke minuut een frisse tegenstander
- 15 minuten non-stop grond sparren met elke minuut een frisse tegenstander
- 15 minuten non-stop MMA sparren met elke minuut een frisse tegenstander

INTERNET www.standstrongselfdefence.nl • TELEFOON 06 190 989 16 • EMAIL adriaan@standstrongselfdefence.nl
KVK 32131068 • BTW-ID NL001386302B77

Op al onze diensten en zaken zijn de Algemene Voorwaarden van Stand Strong Selfdefence van toepassing die gedeponeerd zijn onder nummer 32131068 bij de Kamer van Koophandel te Amersfoort. Tevens zijn deze in te zien via onze website.