

Ausbildungsprogramm Krav Maga



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

- Stand 05. Mai 2022 -

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
1.1 Leitgedanke der Prüfungsordnung	2
1.2 Die Prüfungsordnung	3
1.3 Vorbereitungszeiten und Prüfungsanmeldung	3
Gelber Gürtel – Level 1	4
Oranger Gürtel – Level 2	7
Grüner Gürtel – Level 3	12
Blauer Gürtel – Level 4	15
Brauner Gürtel – Level 5	18
Regelung des Graduierungssystem für Kinder bis 14 Jahren	21

1. Vorwort

1.1. Leitgedanken der Prüfungsordnung

Krav Maga sowie alle anderen Kampfsportarten sind in der Interpretation des Deutschen Dan-Kollegiums (DDK) eine Form lebens- langen Lernens. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich. Kinder finden ebenso ihre Erfüllung in dieser Kampfsportart wie Middle-Ager oder Senioren. Dabei wird das Krav Maga allen Interessen gerecht: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Fitness- und Breitensport, Wettkampf und Leistungssport- und das in kontaktfreier wie kontaktnaher Variation. Diese vielfältigen Profile sind eingeflossen in das Ausbildungsprogramm, das Sie nun in Händen halten.

Das Ausbildungsprogramm setzt bei allen dem DDK angeschlossenen Vereinen den Standard, wie aus Anfängern Meister werden - und zwar indem es verbindliche Ausbildungsziele formuliert, die wiederum die Trainingsarbeit in den Vereinen systematisiert und strukturiert. Und zwar im Sinne des Qualitätsanspruchs, den die Klubs erfüllen möchten, aber auch im Sinne der Qualitätserwartung, die unsere Sportlerinnen und Sportler haben. Prüfungen geben Sportlerinnen und Sportlern Rückkopplung über den Stand ihrer Ausbildung. Zugleich sind sie Nachweis, dass die Vereine standardgerecht ausbilden.

Bei der Konzeption des Ausbildungsprogramms sind vielfältige Überlegungen eingeflossen. Im Grundsatz folgt es pädagogischen und didaktischen Erwägungen. Charakteristisch ist aber auch seine Flexibilität. Es ist ein Werk, das sich auf Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und jeden sportlichen Interessenschwerpunkts adaptieren lässt. Dank dieser Flexibilität wird es auch den spezifischen Voraussetzungen in den Vereinen gerecht.

Der Geist des Ausbildungsprogramms verkörpert das Selbstverständnis des Krav Maga als traditionelles und modernes Selbstverteidigungssystem, das mitten in der Gesellschaft verankert ist. Immanent sind die Grundsätze Prävention, Gesundheit, Leistung. Sie umfasst Breitensport, Wettkampfsport und Selbstverteidigung, die als geschlossenes System mit fließenden Übergängen verstanden wird.

Partnerschaft, Solidarität und Rücksicht sind ebensolche gelebten Werte wie ausdrücklicher Respekt vor der gesellschaftlichen Ordnung.

Zum Schluss noch ein redaktioneller Hinweis: Stellenweise wurde ausschließlich aus Gründen der Übersichtlich- und Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise benutzt.

1.2. Die Prüfungsordnung

Das Ausbildungsprogramm vom Anfänger zum Meister ist in mehrere Ausbildungseinheiten gegliedert, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

Die Farbe des Gürtels, der zur Sportkleidung gehört, illustriert, welches Ausbildungsniveau sein Träger erreicht hat. Alle Krav Maga-Sportler beginnen mit dem weißen Gürtel. Es folgen grundsätzlich die Gürtelfarben gelb, grün, blau, braun und schwarz.

1.3 Vorbereitungszeiten und Prüfungsanmeldung

Die Vorbereitungszeit beginnt mit dem Tag nach der letzten Prüfung oder Graduierung und versteht sich als Mindestzeit.

Die aktive Prüfungsvorbereitung für Level-Prüfungen wird in Trainingseinheiten (TE) bemessen. Eine Trainingseinheit im Sinne dieser Ordnung umfasst 45 Minuten

Für die angestrebten Levelgrade sind nachstehende Trainingseinheiten und Vorbereitungszeiten verbindlich festgelegt

Graduierung	TE	Zeit
Weißer Gürtel	--	--
gelber Gürtel – Level 1	48	4 Monate
oranger Gürtel – Level 2	48	6 Monate
grüner Gürtel – Level 3	48	6 Monate
blauer Gürtel – Level 4	64	9 Monate
brauner Gürtel – Level 5	96	12 Monate

Die Vorbereitungszeiten für die Prüfungen müssen grundsätzlich eingehalten werden (Stichtagsprinzip). Die Richtlinie für die Zulassung zur Prüfung ist die letzte Eintragung im Budo Pass.

Die Prüfungsanmeldungen haben über den Fachbeauftragten der jeweiligen Sportart zu erfolgen und müssen 14 Tage vor der Prüfung beim Fachbeauftragten vorliegen. Eine Prüfungsliste mit den Ergebnissen der Prüfung ist unverzüglich nach der Prüfung, an den Fachbeauftragten der jeweiligen Sportart, der Budokommission (Landesverband) und der Pressestelle zu senden. Bei nicht Vorliegen des Prüfungsergebnisses gilt die Prüfung als ungültig.

Die Prüfungen für die nächsthöhere Graduierung werden im Bock abgenommen. Die Form der Prüfung erfolgt in Absprache zwischen dem Prüfer bzw. der Prüferin und dem Prüfling. Die Prüfungsblöcke sind strukturell für alle Gürtelstufen gleich aufgebaut - und zwar nach dem Schema der Prüfungsordnung. Die Aufgabenstellungen werden komplexer, je

höher der angestrebte Gürtelgrad ist. Die Prüfungsordnung gilt auch für Krav Maga-Sportler mit Handicap. Abweichungen im Bewegungsbild werden durch den Prüfer bzw. die Prüferin entsprechend berücksichtigt.

Gelber Gürtel Krav Maga – Level 1:

Der gelbe Gürtel ist für Krav Maga Schüler der Einstieg in den Lernprozess. Im Durchschnitt braucht man bei mindestens 2 Trainingseinheiten pro Wochen 4 Monate um diesen Grad zu durchlaufen. Auf dem Lehrplan für diesen Level stehen einfache Schlagtechniken wie Faustschlag, Ellenbogen- und Kniestoß sowie Front Kick also Brot und Butter jeder Straßenprügelei. Außerdem vermitteln wir in diesem Level, mit gängigen Würgegriffe und Schwitzkastenvarianten fertig zu werden.

1: Grundhaltungen

- Neutrale oder passive Haltung
 - Die neutrale oder auch passive Haltung entspricht der natürlichen, unvorbereiteten Position. Im Training ist sie in vielerlei Hinsicht sehr nützlich, schließlich müssen die Angriffs- und Abwehrtechniken in der Realität höchstwahrscheinlich ohne jede Vorbereitung ausgeführt werden. Es sollte daher wenigstens ein Teil das Angriffstrainings und Selbstverteidigungsübungen aus dieser Haltung heraus absolviert werden.
 - Die Haltung: die Füße stehen Hüftbreit oder etwas weniger auseinander und die Arme hängen seitlich neben dem Körper.

2: Kampfhaltung:

- die Kampfhaltung wird eingenommen, wenn eine Auseinandersetzung bevorsteht.
 - Aus dem Hüftbreiten stand was macht ihr mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne, so dass man noch bequem steht. Das Gewicht wird auf die Fußballen und nicht auf die Fersen verlagert. Die Fußspitzen beider Füße sollten nach vorne zeigen, wobei der vordere Fuß leicht einwärtsgedreht werden kann, um die Balance besser zu halten. Beide Hände werden locker auf Kinnhöhe und in einem angenehmen Abstand zum Gesicht gehalten (keine Faust).

3: Fortbewegung in Kampfhaltung

- auch wenn ihr nur an der reinen Selbstverteidigung interessiert seid, solltet ihr lernen, wie man sich in Kampfhaltung schnell und sicher bewegt. Das Grundprinzip der Fortbewegung den Kampfhaltung besteht darin, dass man mit dem vorderen Fuß vorschnellt und sich dabei mit dem hinteren Fuß abstemmt. dann schließt man den Schritt, so dass man wieder in der Ausgangshaltung ist.
 - die Fortbewegung in Kampfhaltung besteht aus 4 Bewegungen: Dem Vorrücken, nach rechts gehen, nach links gehen und dem zurückweichen.

4: Schlagtechnik

- Es gibt viele Schlagtechniken im Krav Maga, die ich hier nur kurz auflisten möchte. hier noch eine kurze Erklärung zur geraden Schlagtechnik. eine gerade aha kann entweder mit der vorderen Führhand (dann spricht man von einem Jab) oder mit der hinteren Schlaghand (Cross) ausgeführt werden.
 - Folgende Schlagtechniken werden im Krav Maga gelehrt:
 - Linke Gerade
 - Rechte Gerade
 - kreuzende gerade
 - Handballen Schlag
 - Stich in die Augen
 - gerade beim Vorrücken
 - gerade beim Rückzug
 - Tiefe gerade (Schlag in den Bauch)
 - Hammerfist zur Seite
 - Hammerfist nach hinten
 - Hammerfist nach vorne
 - Hammerfist nach unten
 - Ellenbogenstoß (horizontal nach oben)
 - Ellbogenstoß zur Seite
 - Ellbogenstoß (horizontal nach hinten)
 - Ellbogenstoß (vertikal nach hinten unten)
 - Ellbogenstoß (vertikal nach hinten)
 - Ellbogenstoß (vertikal nach vorne oben)
 - Ellbogenstoß (vertikal nach vorne unten)

5: Tritte

- Front Kick
 - Es gibt 2 Arten von Front Kicks. Die erste Art (auch schnapp Kick genannt) ist ein Tritt mit dem Schienbein oder dem Fußrücken in die Leistengegend. Bei der zweiten Art tritt man mit dem Fußballen gegen ein vertikales Ziel. Die erste Art ist einfacher und für die Selbstverteidigung nützlicher und wird daher zuerst eingeübt.
- Round Kick
 - ein Round Kick ist im Wesentlichen ein Front Kick, der im letzten Augenblick eingedreht wird. Beim Round Kick wird mit dem Schienbein oder dem Fußrücken zgetreten. Trefferzonen sind das gegnerische Kniegelenk, der Oberschenkel, die Rippen oder sogar der Kopf, auch wenn hohe Tritte bei Krav Maga keine große Rolle spielen.
- Kniestoß
 - Wenn der Frontkick der Geraden entspricht, dann sind Kniestöße vergleichbar mit Ellenbogenstößen. Genau wie diese werden Sie auf kurze Distanz ausgeführt und können sich verheerend auswirken.

- Wir unterscheiden folgende Kniestöße
 - Seitlicher Kniestoß
 - Gerade Kniestoß

6: Combatives in Kombination

- Front Kick und Hammerfist
- Front Kick und Gerade

7. Abwehrtechniken

- Outside Defense (360-Grad-Defense)
 - Diese Übung wird auch 360-Grad-Defense genannt und ist eine Art Grundkurs im Blocken nach außen. Die Technik richtet sich gegen Haken, Schwinger und Messerattacken. Als Basis werden Instinktive Körperreaktion genutzt. Die Abwehr wird mit ausgestreckten Fingern ausgeführt. Da es eine weitgehend instinktive Reflexbewegung ist, geschieht sie sehr schnell und die ausgestreckten Finger verlängern den geblockten Bereich noch um ein paar Zentimeter.
- Inside Defense (gegen eine Gerade)
 - Nach innen blockt man bei gegnerischen Geraden gegen das Gesicht oder die Kehle. Anders als bei der 360-Grad-Defense, Die Angriffe „stoppt“, ist die Abwehr nach innen eine Art „Umleitung“. Der Angriff wird von seinem Ziel wegelenkt. Dazu wird die direkt gegenüberliegende Hand verwendet, es wird also nicht quer geblockt. Schlägt der Angreifer beispielsweise mit der linken Hand, wird mit der Rechten geblockt.
- Inside Defense (tief)
 - Um eine Tiefe gerade erfolgreich abzuwehren, müsst ihr die Hände oben halten, sonst steckt ihr den nächsten Schlag ein.
- Inside Defense und 360-Grad-Defense
 - Wenn die Inside Defense und die 360-Grad-Defense eingeübt sind, solltet ihr damit beginnen, euch gegen beide Angriffsarten im Wechsel zur Wehr zu setzen.

8: Selbstverteidigung

- Würgegriff von vorn (Pluck mit zwei Händen)
 - Von vorn zu würgen, ist ein ziemlich gängiger Angriff. Es ist überdies auch ein guter Ausgangspunkt für das Selbstverteidigungstraining, da man an ihm einige Krav Maga Prinzipien erlernen kann. Die instinktive Reaktion auf einen Würgegriff besteht meist darin, die Hände zur Gefahrenzone zu bringen-in diesem Fall zum Hals. diese Technik macht aus diesem Reflex eine Abwehr. Das Plucking (zu Deutsch: Rupfen) geschieht explosiv und baut eher auf Schnelligkeit als auf Kraft.
- Würgegriff von vorn (Pluck mit einer Hand)
 - Diese einhändige Variante der Pluck-Bewegung geschieht zwar weniger instinktiv als die zweihändige, ist aber für manche Personen leichter durchführbar.

Außerdem verhindert sie Kopfstöße, wenn auch nur solche, die nicht gleichzeitig mit dem Würgen, sondern kurz danach versucht werden.

- Würgegriff von hinten
- Würgegriff von der Seite
- Würgegriff von vorn mit Stoß
- Würgegriff von hinten mit Stoß
- Schwitzkasten (Headlock) von der Seite

9: Selbstverteidigung Sanfte Techniken

- Handgelenk befreien (Ellenbogen an Ellenbogen)
- Handgelenk befreien (per Anhalter)
- Handgelenk befreien (beide Hände oben)
- Handgelenk befreien (beidhändig gehalten)

10: Bodenkampf

- Rückenlage
- Bewegung in Rückenlage
- Seitenlage
- Bewegung in Seitenlage
- Front Kick vom Boden aus
- Round Kick vom Boden aus
- Side Kick vom Boden aus
- Aufstehen

11: Fitness

- Das Fitness Programm liegt im Ermessen des Prüfers und sollte der angestrebten Graduierung angepasst sein.
 - Beispiel: 10 Liegestütze, 15 Sit Ups, 30 Sekunden Hampelmänner oder 10 Burpees, 15 Sit Ups, 10 Kniebeugen. Dies sind nur Beispiele für das Fitness Programm des gelben Gürtels. Das ganze Programm beinhaltet 3 Wiederholungen, die entweder am Block zu Anfang, über die Prüfung verteilt, oder zum Ende der Prüfung gezeigt werden muss. Der Prüfer entscheidet das Vorgehen selbstständig.

Oranger Gürtel – Level 2:

Der orange Gürtel ist die zweite Stufe der Prüfungsordnung. Sie umfasst Angriffstechniken wie Haken (Jabs und Uppercuts), Side Kicks und Back Kicks. Außerdem lernen die Sportler, wie sie sich gegen Umklammerungen und andere häufige Angriffsarten zu Wehr setzen können. Durchschnittliche Trainingszeit für dieses Level beträgt 6 Monate, vorausgesetzt sie trainieren zweimal pro Woche.

1: Bobbing und Weaving (Abtauchen)

- Mit „Bobbing und Weaving“ defensive Manöver gemeint, bei denen man Schlägen ausweicht. Sie können sehr nützlich sein, auch wenn es Ihnen nur um Selbstverteidigung geht.

2: Slipping

- „Slipping“ bedeutet, sich seitwärts hin und her zu bewegen, um Schlägen (Geraden oder Uppercuts) auszuweichen. diese Ausweichbewegungen werden meist mit dem Kopf oder dem Oberkörper ausgeführt.

3: Schlagtechniken ohne und mit Kombinationen

- Seitlicher Faustschlag (Hook)
 - Ein Hook ist dann angebracht, wenn der Gegner nah ist. Anstatt gerade nach vorn zu schlagen, wird der Ellenbogen gebeugt und so um die Deckung des Gegners herumgeschlagen, um ihn seitlich am Kopf oder am Körper zu treffen. Beim Hook ist die Körperbewegung wichtig.
- Aufwärtshaken (Uppercut)
 - Ein Uppercut ist im Wesentlichen ein Haken in einem anderen Winkel. So wie sich der Körper beim Hook nach vorne dreht, dreht er sich beim Aufwärtshaken nach oben.
- Linke/Rechte/ linker Hook
 - Diese Kombination beinhaltet eine linke, eine rechte Gerade und einen linken Haken in schneller Folge. Dabei variieren Winkel und Höhe der Schläge.
- Linke/Rechte/ linker Hook/ rechter Uppercut
- Linke/Rechte/Ducken/ Rechte
- Linke Gerade/Ellenbogenstoß mit rechts
- Linke/Rechte/linker Hook/Ellenbogenstoß mit rechts
 - Diese Kombination ist ähnlich der Linke/Rechte/linker Hook/rechter Uppercut, nur dass der Uppercut durch Ellenbogenstoß ersetzt wird.
- Rechter Uppercut/linker Hook/rechte Gerade

4: Tritte

- Front Kick (defensive)
 - Anders als beim Front Kick gegen eine vertikale Fläche, der den Zielpunkt durchdringen und Schaden anrichten soll, geht es beim defensiven Front Kick hauptsächlich darum, einen vorrückenden Gegner zu stoppen oder einen nahen Gegner auf Distanz zu bringen. Deshalb tritt man mit dem ganzen Fuß zu. Die vergrößerte Kontaktfläche führt dazu, dass der tritt, mehr schiebt als eindringt.

Vorsicht! Wenn sie keine Erfahrung mit Tritten haben, kann es passieren, dass sie ihr Knie überstrecken deshalb sollten Sie diesen Tritt immer zuerst an einem stehenden Gegner üben, bevor sie ihn an einem beweglichen Ziel versuchen.

- Side Kick
 - Der Side Kick unterscheidet sich vom Front Kick und Round Kick; er ist mehr ein Stampfen. Der Kontakt wird mit der Ferse hergestellt.
- Side Kick mit Vorrücken
 - Bei dieser Variante des Side Kicks rücken Sie gleichzeitig vor und können so Distanz überwinden und mehr Kraft entwickeln.

- Back Kick
 - Der Back Kick ähnelt eher dem Side Kick als dem Front Kick oder Round Kick. Er ist nämlich mehr ein Stampfen. Der Kontakt wird mit der Ferse hergestellt. Es wird zuerst aus dem Stand heraus geübt, später dann mit einem kleinen Schritt.
- Kurzer Back Kick
 - Diese Angriffstechnik wendet sich gegen einen von hinten kommenden Angreifer. Nützlich ist sie als Gegenangriff bei einer Umklammerung von hinten, besonders wenn man angehoben wird.
- Front Kick mit Vorrücken aus der Kampfstellung
 - Wenn sich der Gegner außer Reichweite befindet, können Sie den Frontkick mit einer Vorwärtsbewegung ausführen. Wie bei allen Tritten mit Vorwärtsbewegung wird diese Angriffstechnik mit dem vorderen Bein ausgeführt. Sie lässt sich aus der passiven oder aus der Kampfhaltung heraus einsetzen
- Side Kick (oder Back Kick) und Hammerfaust
 - Nachdem Side Kick oder Back Kick bietet sich als Folgeangriff oft eine horizontale Hammerfaust auf derselben Seite an.

5: Abwehrtechniken

- Inside Defense mit Konter gegen linken Gerade
 - Sobald die Abwehrtechniken sitzen, können Sie mit Konterattacken kombiniert werden, die gegnerische Folgeangriffe verhindern
- Inside Defense mit Konter (links) gegen linke Gerade
 - Unter Umständen müssen Sie eine Linke gerade mit der linken Hand blocken, entweder weil die Rechte verletzt ist oder weil sie den Angriff falsch eingeschätzt haben und aus einer schlechten Position heraus reagieren müssen. Diese Abwehr ist keinesfalls zu bevorzugen.
- Inside Defense mit zweifachem Konter gegen rechte Gerade
 - Ausgangsposition: Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn
- Inside Defense mit einfachem Konter gegen rechte Gerade
 - Oft reicht die Zeit nicht aus, um gleichzeitig zu blocken und zu kontern. In solchen Fällen muss ein einzelner Gegenangriff genügen.
- Defense gegen Hook (gestreckt)
 - Diese Abwehr ähnelt der Outside Defense bzw. 360-Grad-Defense, richtet sich aber gegen einen Hook. Der von außen kommende Schlag wird mit einer Bewegung nach außen geblockt. Durch diese Abwehr wird der Angriff gestoppt.
- Defense gegen Hook (gedeckt)
 - Bei dieser Technik handelt es sich um eine schützende Deckung. Sie hat den Vorteil, dass sie dem Angriff kaum eine Lücke bietet. Wenn sie richtig ausgeführt wird, schützen Ober und Unterarm den Kopf vor Verletzungen. Der Nachteil dabei ist, dass ihre Rippen ungedeckt sind und dass sie nicht so schnell kontern können. Außerdem hilft diese Art von Deckung nicht gegen Messerangriffe. Aus diesem Grund ziehe ich die gestreckte Defence prinzipiell vor.
- Defense gegen Uppercut

- Diese Defence leitet den Uppercut ab. Es gelten dabei einige Prinzipien, die wir bereits von der Inside Defence gegen die Gerade her kennen: Abwehr mit dem direkt gegenüberliegenden Arm, Einwärtsbewegung, Ableiten des Angriffs.
- Reflexartige Defense gegen Front Kick
 - Diese Reflexartige Abwehrtechnik ist für den Fall gedacht, dass man mit keinerlei Angriff rechnet und nur instinktiv reagieren kann. Es wird davon ausgegangen, dass beim Einsetzen des Angriffs die Hände seitlich am Körper sind.
- Stoßende Defense gegen Front Kick
 - Diese Abwehr aus der Kampfhaltung heraus wird dann angewendet, wenn die Beine nicht einsatzbereit sind, Sie zum Beispiel aus dem Gleichgewicht geraten oder die Beine verletzt sind.
- Pluck Defense gegen tiefen bis mittelhohen Front Kick
 - Diese Defense kann auf der Live oder der Dead Side ausgeführt werden, sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand. Abwehrtechniken lassen sich aber generell besser auf der Live Side ausführen, da die Ausweichbewegung leichter fällt (die Hüfte ist bereits eingedreht). Allerdings haben Ihr nicht immer die Wahl zwischen den beiden Möglichkeiten.
- Inside Defense gegen hohen Front Kick
 - Dies ist eine ableitende Abwehrtechnik
- Defense gegen tiefen Round Kick (mit dem Schienbein abfangen)
- Defense gegen tiefen Round Kick (mit dem Oberschenkel abfangen)
- Kick Defense gegen Front Kick
- Defense gegen Front Kick (mit dem Schienbein ableiten)

6: Selbstverteidigung

- Würgeangriff von vorn gegen eine Wand
- Würgeangriff von hinten gegen die Wand
- Würgeangriff von hinten mit Zerren
 - Wenn der Trainingspartner mit dem Würgen und Zerren beginnt, solltet ihr nicht gleich reagieren, sondern es zunächst zu lassen, dass ihr aus dem Gleichgewicht gebracht werdet (um einen echten Überfall zu simulieren).
- Schwitzkasten von hinten (Bar Arm)
 - Hierbei presst der Angreifer seinen Unterarm quer auf die Kehle.
- Umklammerung von vorn (Arme frei)
- Umklammerung von vorn (Arme frei, Nackenhebel)
 - Diese Variante könnt ihr im Anschluss an die vorhergehende Abwehrtechnik einsetzen oder auch, wenn Kniestöße aus Platz oder Balancegründen nicht möglich sind.
- Umklammern von vorn (Arme gefangen, mit Spielraum)
 - Solange es Bewegungsspielraum gibt (wenn man beispielsweise sicher und mit etwas Abstand zum Angreifer steht), müssen ihr kontern.
- Umklammerung von vorn (Arme gefangen, ohne Spielraum)
 - Um zu kontern, müsst ihr euch zunächst Platz schaffen.
- Umklammern von hinten (Arme frei)

- Voraussetzung für diese Abwehrtechnik ist, dass ihr euch genug Raum zum Kontern und Entkommen schafft. Wenn das nicht gelingt, können ihr wie bei der Umklammerung von hinten beschrieben Verfahren.
- Umklammerung von hinten (Arme gefangen, mit Spielraum)
- Umklammerung von hinten (Arme gefangen, ohne Spielraum)

7: Falltechnik

- Fall Break nach hinten
 - Beim Fallen solltet ihr versuchen, die Wucht des Aufpralls mit der Handfläche und dem Unterarm sowie mit den großen Muskeln des oberen Rückens abzufangen, sodass der Kopf und der untere Rücken vor Verletzungen geschützt werden.
- Fall Break zur Seite
 - Der seitliche Fall Break folgt den gleichen Prinzipien wie der Fall Break nach hinten. Diese Übung geht davon aus, dass der Takedown oder die Körperhaltung so beschaffen ist, dass ihr zur Seite fallt und nur einer Hand zur Verfügung habt. Beim Fallen solltet ihr versuchen, die Wucht des Aufpralls mit der Handfläche und dem Unterarm sowie den großen Muskeln des oberen Rückens abzufangen, sodass der Kopf und der untere Rücken vor Verletzungen geschützt werden.

8: Bodenkampf

- Defense gegen Schläge in der Mount (Becken buckeln)
- Trap-and-roll gegen Full Mount
- Würgegriff in der Mount
- Schwitzkasten in der Mount
- Mount (Position oben)
 - Während eines Kampfes kann es sein, dass ihr auch einmal in die dominantere Position geraten könnt. Im Folgendem geht es darum, wie ihr diesen Vorteil am besten ausnutzen könnt.
- Mount (Arme fixieren und zurückziehen)
 - Zwar ist die Mount eine günstige Kampfposition, aber manchmal muss man aufstehen, um weitere Angreifer abzuwehren oder auch nur um sich aus dem Kampf zu lösen.
- Guard Kick-off (Position unten)
- Fuß befreien (Scherentritt)
- Fuß befreien (Auswärtsdrehung mit Round Kick)
- Fuß befreien (Einwärtsdrehung mit Back Kick)

9: Fitness

- Das Fitness Programm liegt im Ermessen des Prüfers und sollte der angestrebten Graduierung angepasst sein.

Beispiel: 15 Liegestütze, 20 Sit Ups, 30 Sekunden Hampelmänner oder 10 Burpees, 15 Sit Ups, 10 Kniebeugen. Dies sind nur Beispiele für das Fitness Programm des orangenen Gürtels. Das ganze Programm beinhaltet 3 Wiederholungen, die entweder am Block zu Anfang, über die Prüfung verteilt, oder zum Ende der Prüfung gezeigt werden muss. Der Prüfer entscheidet das Vorgehen selbstständig.

Grüner Gürtel – Level 3

Mit dem Gürtel gelangt man an den Punkt, an dem man beginnt, das System zu beherrschen. Erst beim grünen Gürtel müsst ihr alles zusammen vereinen: Stress aushalten, aggressiv sein und die Techniken sauber und präzise ausführen.

Durchschnittliche Trainingszeit für dieses Level beträgt 6 Monate – 9 Monate, vorausgesetzt sie trainieren zweimal pro Woche.

1: Kopfstöße

- Kopfstoß nach vorne
 - Dieser Schlag wird eingesetzt, wenn sich das Ziel direkt vor euch befindet, quasi auf Augenhöhe, wenn ihr euch gegenüberstehen oder ihr direkt von vorn gepackt werden.
- Kopfstoß nach oben
 - Diese Technik ist angebracht, wenn ihr erfolglos versucht habt, den Gegner zu packen und sein Kinn hochzuziehen.
- Kopfstoß zur Seite
 - Nutzt diese Technik, wenn ihr vom Gegner umklammert werdet oder ihr anderweitig nah genug am Gegner seid und ihr euch seitlich neben Ihm befindet.
- Kopfstoß nach hinten
 - Dieser Kopfstoß wird meist im Fall einer Umklammerung angewandt. Es kann damit jemand getroffen werden, der von hinten zupackt oder der mit dem Gesicht zu euch gedreht ist, während ihr in einer weit vorgebeugten Haltung vor ihm steht, etwa wenn der Angreifer euch in einem umgekehrten Schwitzkasten hält. Der Kopfstoß wird dann von unten nach oben ausgeführt, trifft aber mit dem Hinterkopf.

2: Tritte

- Defensiver Back Kick mit Drehung
 - Im Krav-Maga-Training -Maga-Training wird kein Wert auf komplizierte Tritte gelegt. Unter den „Angebertechniken“ hat der Back Kick mit Drehung noch den meisten praktischen Nutzen, da er der Vorwärtsbewegung des Angreifers entgegenwirkt.
- Offensiver Back Kick nach oben
 - Dieser offensive Back Kick wird gegen Ziele ausgeführt, die sich hinter dem Verteidiger und in einer horizontalen Ebene befinden (beispielsweise die Leistengegend des Angreifers, seinen Kopf oder seinen Oberkörper bei gebeugter Haltung).
- Offensiver Back Kick noch oben mit Drehung
 - Bei diesem Tritt wird der vorherige Back Kick nach oben einfach mit einer Drehung kombiniert. Der Tritt wird mit dem hinteren Fuß ausgeführt (also mit dem Fuß, der anfangs weiter vom Ziel entfernt ist).

- Heel Kick
 - Ein Tritt mit der Ferse ist dann angebracht, wenn sich das Ziel seitlich von euch befindet und sich kein geeigneter Winkel für einen Side Kick bietet. Sie können den Heel Kick schräg nach oben oder horizontal ausführen - je nachdem, wie der Winkel zum Ziel ist.

- Kniestoß nach innen
 - Beim Kniestoß nach innen (bekannt aus dem ThaiBoxen) wird das Knie angehoben und dann nach innen geführt. Er wird im Nahkampf angewandt, wenn man Platz für Schläge schaffen muss.

3: Abwehrtechniken

- Inside Defense gegen Links-rechts-Kombination (doppelte Inside Defense)
 - Kombination aus Linker und Rechter gerade ist eine der häufigsten Angriffsarten. Jeder Schüler sollte trainieren, sie zu erkennen, und fähig sein sie abzuwehren.
- Inside Defense gegen Links-rechts-Kombination (zurücklehnen und Arm fixieren)
 - Die Kombination aus Linker und Rechter gerade ist so häufig, dass sie manche Kämpfer unbewusst immer wieder anbringen. Gute Kämpfer sollten das registrieren und ausnutzen. Die folgende Abwehrtechnik kann in zwei verschiedenen Situationen nützlich sein: Entweder wenn sie von dem Angriff überrascht werden oder wenn ihr den Angreifer täuscht. Das letztere die einfachere Variante ist, gehen wir zunächst von einem Überraschungsangriff aus.
- Inside Defense gegen links-recht-Kombination (einhändig)
- Outside Defense (gibt es in mehreren Varianten)
 - Diese den Schlag ableitende Defense wird dann angewandt, wenn eine gegnerische Gerade von vorne kommt und die Führhand unten gehalten wird. Die meisten Schüler halten diese Abwehr für die schnellste Bewegung.
- Outside Defense gegen rechte Gerade (Konterabwehr)
 - Wenn der Angreifer eine Rechte gerade (oder eine Flanke gegen ihren Jab) von außen an der Führhand vorbei schlägt, können sie mit der Führhand gleichzeitig abwehren und kontern.
- Defense gegen hohen Round Kick (Reflexabwehr)
 - Bei dieser Abwehr geht man davon aus, dass der Verteidiger einen Angriff gegen den Kopf oder den Oberkörper völlig unvorbereitet ausgesetzt ist.
- Defense gegen hohen Round Kick (zwei Kontaktpunkte)
- Defense gegen hohen Round Kick (drei Kontaktpunkte)
 - Ein hoher Tritt lässt sich auch mit drei Kontaktpunkten abwehren, wenn man die Schulterdrehung weglässt. Bei drei Kontaktpunkten wird die Wucht des Tritts auf eine größere Fläche verteilt. Außerdem fällt diese Defense bei einem deutlich größeren Angreifer leichter.

4: Fall- und Abrolltechniken

- Hoher Fall Break rückwärts

- Egal, ob rückwärts oder seitwärts, auch bei einem Fall Break aus größerer Höhe gelten dieselben Prinzipien wie beim normalen Fall Break. Der einzige Unterschied ist der Winkel, mit dem die Arme beim Aufprall abgespreizt werden. Beim normalen Fall Break beträgt der Winkel zwischen Arm und Körper etwa 45 Grad. Bei einem höheren Fallwinkel sollten auch die Arme mit einem größeren Abspreizwinkel aufschlagen.
- Vorwärtsrolle
 - Beim sicheren Abrollen geht es darum, nur so kurz wie möglich über die Wirbelsäule abzurollen. Daher geschieht die Abrollbewegung diagonal von einer Schulter zu gegenüberliegenden Hüfte.
- Vorwärtsrolle mit Fall Break nach hinten
 - Es ist möglich, dass sie während eines schnellen Laufs stolpern und durch die hohe Geschwindigkeit das Abrollen nicht kontrolliert beenden können. In diesem Fall wird dem Abrollen ein Fall Break angehängt.
- Rückwärtsrolle

5: Selbstverteidigung

- Umgekehrter Schwitzkasten (Guillotine Choke)
- Haareziehen von vorn
- Haareziehen von vorn oder von der Seite (Kniestoß absehbar)
 - Sollten sie an den Haaren nach unten gezogen werden, beabsichtigt der Angreifer wahrscheinlich einen Kniestoß ins Gesicht. Diesen gilt es abzuwehren.
- Haareziehen von hinten
 - Es kann passieren, dass der Angreifer von der Seite kommt und die Haare am Hinterkopf packt oder um den Kopf herumgreift.
- Umklammerung von hinten (Fingerhebel)
- Umklammerung von hinten (mit Hochheben)
 - Beim Hochheben wird ein Back Kick in die Genitalien abgegeben.
- Umklammerung von vorn (mit Hochheben)
 - Beim Hochheben wird sofort ein Kniestoß in die Genitalien abgegeben.

6: Bodenkampf

- Arm Bar aus der Guard
 - Aus der Guard bevorzugen wir generell Tritte, um Distanz zu schaffen und schnell aufzustehen, anstatt auf dem Boden zu bleiben und Grappling-Techniken einzusetzen. Dennoch sind manche Griffe, wie dieser, recht praktisch.
- Umgekehrter Guard (Sit Up and Sweep)
- Würgegriff aus der Seitenlage
- Schwitzkasten in Seitenlage
- Side Mount (Grundposition)
 - Die Side Mount ist eine hervorragende Position von oben. Sie ist oft stabiler als die Full Mount, da der (unten liegende) Angreifer euch nicht so gut mit seinem Becken abschütteln kann
- Side Mount (Arm Lock)

- Diese Technik ist hilfreich, wenn man den Angreifer nicht schlagen, sondern unter Kontrolle halten (oder aber seinen Arm brechen) möchte.
- Side Mount (Übergang in die Full Mount)
- Side Mount (Rückzug)
 - Wie bei allen Positionen sollte man auch bei der Side Mount wissen, wie man sich daraus zurückziehen.

9: Fitness

- Das Fitness Programm liegt im Ermessen des Prüfers und sollte der angestrebten Graduierung angepasst sein.

Beispiel: 20 Liegestütze, 25 Sit Ups, 30 Sekunden Hampelmänner oder 15 Burpees, 25 Sit Ups, 15 Kniebeugen. Dies sind nur Beispiele für das Fitness Programm des orangenen Gürtels. Das ganze Programm beinhaltet 3 Wiederholungen, die entweder am Block zu Anfang, über die Prüfung verteilt, oder zum Ende der Prüfung gezeigt werden muss. Der Prüfer entscheidet das Vorgehen selbstständig.

Blauer Gürtel – Level 4

Der blaue Gürtel gilt in unserem System als der erste Gürtel für fortgeschrittene. Auf diesem Level geht das Training über die grundlegenden Kampf- und Selbstverteidigungstechniken hinaus: Hier lernen ihr, euch gegen Angriffe mit Waffen wie Stöcken oder Gewehren zu verteidigen, und ihr werdet in die Prinzipien der Messerabwehr eingeführt.

Durchschnittliche Trainingszeit für dieses Level beträgt 9 - 12 Monate, vorausgesetzt sie trainieren zweimal pro Woche.

1: Schläge

- Handkantenschlag nach innen
 - Handkanten Schläge werden gegen schwer erreichbare Ziele eingesetzt, etwa gegen den Hals bei angezogenem Kinn und hochgezogener Schulter. Der Handkantenschlag nach außen ähnelt sehr einer Hammerfist.
- Handkantenschlag nach außen
- Mouth of Hand
 - Bei diesem Schlag ist der Kontaktpunkt die Oberseite der Faust, wo Daumen und Zeigefinger zusammenkommen. In vielerlei Hinsicht ist er das Gegenteil einer Hammerfist. Der Schlag wird entweder aufwärts oder seitlich von außen nach innen oder nach vorne ausgeführt.

2: Tritte

- Axtkick
 - Diese Tritttechnik ist aus der Sicht von Kraft Maga die am wenigsten praktikable, da sie viel Flexibilität voraussetzt und den Anwender in Gefahr bringt. In bestimmten Situationen kann sie jedoch nützlich sein und hat durchaus ihre Vorzüge beim Bodenkampf.
- Nach außen gedrehter Slap Kick

- Dieser Kick wird am besten dann angewendet, wenn sich Ihr Gegner leicht schräg vor Ihnen befindet, da dann nicht so viel Drehung nötig ist.
- Heel Kick mit Drehung
 - Dieser Tritt ist schwierig zu erlernen wie kaum ein anderer. Er erfordert ein gewisses Maß an Vertrauen in die Beweglichkeit. Andererseits ist sein praktischer Wert etwas höher als beim Slap Kick, weil der Kontaktpunkt (die Ferse) meist härter als die Fußaußenkante ist.
- Spinning Heel Kick
- Sweep mit Kick nach vorn
 - Das ist ein echter Beinfeger, bei dem es auf die richtige Position, Balance und Hebelwirkung ankommt.
- Sweep mit Heel Kick
 - Ausgangsposition: Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorne, euer Gesicht ist dem Gegner zugewandt. Mit je einer Hand packen sie die Schulter des Angreifers. Ihr äußere linker Fuß muss sich auf einer Linie mit seinem linken Fuß befinden stehen sie zu weit hinten können sie am Ende womöglich selbst zu Boden gebracht werden.

3: Abwehrtechniken

- Allgemeine Defense gegen mittelhohe und hohe Tritte
 - Gegen mittelhohe bis hohe Tritte gibt es bei Krav Maga eine allgemeine Abwehrtechnik. Diese Defence ist mit erhobenen oder herabhängenden Händen machbar und besonders dann von Nutzen, wenn die Höhe des Angriffs nicht sofort absehbar ist. Auch wenn es sich um eine einfache Technik handelt, lässt sie sich gegen Schwünge mit Baseballschlägern oder Messern, Heel Kicks mit und ohne Drehung, einsetzen.
- Gleitende Defense gegen hohen Round Kick
 - Neben der allgemeinen Defense, mit der hohe Tritte gestoppt werden können, gibt es noch die Ableitende Defense.
- Pluck Defense gegen tiefen bis mittelhohen Side Kick
 - Diese Defense kann sowohl auf der Live Side als auch auf der Dead Side eingesetzt und es können beide Hände benutzt werden. Sie ist jedoch im Allgemeinen leichter auf der Live Side des Angreifers durchführbar, da man den dann am Fuß des Angreifers ansetzt statt an der Ferse. Auf der Live Side ist die Ausweichbewegung einfacher, weil das Becken bereits gedreht ist. Allerdings hat man nicht immer die Wahl zwischen diesen beiden Möglichkeiten.
- Gleitende Defense gegen Heel Kick mit Drehung
- Defense gegen Heel Kick mit Drehung

Wichtiger Hinweis für die Abwehr gegen Waffen allgemein:

Wir wollen die Schüler für das Thema sensibilisieren, dass sie nicht leichtsinnig versucht, in einer Auseinandersetzung gegen jemanden mit z.B. einem Messer, Stock oder Schusswaffe vorzugehen. Wir zeigen und üben verschiedene Angriffsmethoden, denn wer angreifen kann, kann den Angriff auch besser einschätzen. Außerdem werden untaugliche Methoden der Abwehr von Messern usw. ausprobiert, um den Schülern klarzumachen, was geht und was auf keinen Fall funktioniert. Sich bewegen lernen, um Waffenangriffen ganz gezielt auszuweichen, sollte das Ziel sein. Ich

spreche hier bewusst von generellem Bewegungen und nicht von spezifischen Bewegungen oder Techniken!

4: Abwehr von Stockangriffen

- Defense gegen vertikale Stockangriffe über Kopf (Overhead Swing)
 - Mit einem Stockangriff über Kopf, bezeichnen wir alle Angriffe, bei denen der Schlag von einem Punkt oberhalb der Schultern des Angreifers nach unten geführt wird. Der Angriff kann entweder direkt von oben oder leicht schräg kommen.
- Defense gegen Stockangriff über Kopf auf der Dead Side
- Defense gegen horizontalen Stockangriff
 - Anders als bei der ableitenden Defense gegen den vertikalen Stockangriff auf der Live Side wird der Schlag bei dieser Defence gestoppt.

5: Abwehr von Messerangriffen

- Kick Defense gegen Messerangriff aus Distanz (Front Kick)
 - Wie bei allen Kick Defenses ist auch jeder von auszugehen, dass der Angreifer weiter weg ist und entschlossen vorrückt. Wenn sie den Angriff nicht rechtzeitig erkennen, können sie nicht treten.
- Kick Defense gegen geraden Messerangriff mit Ausweichen (Round Kick)

5: Abwehr von Angriffen mit Schusswaffe

- Pistole von vorn
 - Achtung! Lasst euren Trainingspartner nie den Finger auf den Abzug legen, da er ihn sich brechen könnte.
- Pistole an der Schläfe
- Pistole von der Seite (hinter dem Arm)
- Pistole von der Seite (vor dem Arm, Mit Kontakt)
- Pistole von vorn (in den Bauch gedrückt)
- Pistole von hinten (mit Kontakt)

6: Cavalier

- Cavalier 1
 - Ausgangsposition: greift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Angreifers. Deckt mit eurer rechten Hand die rechte Hand des Angreifers ab, indem ihr sie darüberlegt. Das kann durch eine explosive Schlagbewegung geschehen.
- Cavalier 2
 - Diese Technik funktioniert so wie die Erste, aber statt mit der eigenen Hand das Handgelenk und mit der anderen Hand die Faust zu fassen, wird mit beiden Händen das Handgelenk gegriffen und mit beiden Daumen gegen den Handrücken gedrückt.

7: Bodenkampf

- In der Full Mount bei fixierten Handgelenken
- In der Full Mount bei über Kopf fixierten Handgelenken
- Würgegriff in der Guard
 - In der Guard legen manche Angreifer zu viel Gewicht in ihre Fausthiebe.

- Schwitzkasten in der Guard (Guillotine Choke)

8: Taekdowns

- Einfacher Taekdown
- Einbeiniger Taekdown
 - Diesen Takedown genügt es Komma nur ein Bein des Angreifers zu erwischen. Der Takedown funktioniert auch dann, wenn sie mit den Becken nicht so nah an den Gegner herankommen.

9: Fitness

- Das Fitness Programm liegt im Ermessen des Prüfers und sollte der angestrebten Graduierung angepasst sein.

Beispiel: 25 Liegestütze, 30 Sit Ups, 30 Sekunden Hampelmänner oder 20 Burpees, 30 Sit Ups, 20 Kniebeugen. Dies sind nur Beispiele für das Fitness Programm des orangenen Gürtels. Das ganze Programm beinhaltet 3 Wiederholungen, die entweder am Block zu Anfang, über die Prüfung verteilt, oder zum Ende der Prüfung gezeigt werden muss. Der Prüfer entscheidet das Vorgehen selbstständig.

Brauner Gürtel Krav Maga – Level 5:

Der braune Gürtel ist der letzte Grad vor der Schwarzgurtprüfung, dem Expert Level 1. In diesem Level lernt ihr weiterhin, euch gegenüber Schuss-, Hieb- und Stichwaffen zur Wehr zu setzen. Die Angriffswinkel werden schwieriger und die Stressbelastung steigt.

Für das Erreichen dieses Grade solltet ihr bei wenigstens 2 wöchentlichen Trainingseinheiten mindestens 12 Monate einplanen.

1: Schläge

- Kombination linker Jab/rechte Überhand (Overhand)
 - Bei dieser Kombination liegt der Schwerpunkt auf der Overhand. Overhand-Schläge, auch geschraubte/gedrehte Gerade genannt, gehören zur selben Kategorie wie der Hook oder der Uppercut. All diese Schlagarten gleichen sich nur die Ebene ist eine andere.

2: Kicks- und Kniestöße

- Front Kick und Round Kick (mit Beinwechsel)
- Zwei Front Kicks (mit Beinwechsel)
- Slap Kick nach außen und Front Kick (mit Beinwechsel)
- Zwei Kniestöße (mit Beinwechsel)
- Zwei Back Kicks (mit Beinwechsel)

3: Würfe

- Takedown eines Maschinengewehrs
 - Dieser Takedown heißt so, weil er dann von Nutzen ist, wenn man mit einem Maschinen Gewehr bedroht wird und man auf die Dead Side gerät. Ihr solltet beachten, dass diese Technik die Waffe nicht effektiv unter Kontrolle bringt. Sie ist

daher hoch riskant und sollte nur eingesetzt werden, wenn es keine andere Möglichkeit gibt.

- Einarmiger Schulterwurf
- Hüftwurf
 - Der Hüftwurf ist eine Variante des einarmigen Schulterwurfs. Anstatt den Angreifer am Arm oder an der Schulter zu packen, Umschlingt ihr an der Taille oder am Hals.
- Überkopf-Wurf (Sacrifice Throw)
 - Mit diesem Wurf habt ihr meistens dann Erfolg, wenn der Angreifer sein Gewicht im Clinch zu weit nach vorne verlagert. Für das Training muss der angreifende Partner eine sichere Falltechnik haben, und es sollten gute Matten zur Verfügung stehen.

4: Selbstverteidigung

- Defense gegen Schwitzkasten von hinten
- Defense gegen Schwitzkasten von der Seite mit versuchtem Taekdown

- Defense gegen Doppelnelson (Fingerhebel)
 - Beim Doppelnelson handelt es sich um einen Griff, bei dem der Angreifer euch von hinten die Arme unter den Achseln hindurch steckt und dann die Hände hinter eurem Hals verschränkt. Eure Arme sind dadurch fixiert, und euer Hals ist extremem Druck ausgesetzt. Von den drei Defenses gegen den Doppelnelson ist dies die einfachste und sollte daher als erstes versucht werden.
- Defense gegen Doppelnelson (Wurf nach vorn)
 - Diese Abwehr wird dann eingesetzt, wenn die Finger nicht zur Verfügung stehen und ihr spürt, dass ihr dem Angreifer einen Stoß mit dem Becken versetzen könnt.
- Defense gegen Doppelnelson (Sweep)

5: Abwehr von Messerangriffen

- Defense gegen Messerstich von oben (Dolchstoß)
 - Diese Art von Messerangriff ist die häufigste. Sie zielt meist auf Brust, Schulter, Hals oder Kopf.
- Defense gegen Messerstich von unten
 - Eine ebenfalls häufige Messer Attacke ist der Stich von unten, entweder vertikal oder schräg ausgeführt.
- Defense gegen geraden Messerstich
- Defense gegen schräg geführten Messerstich (Vorhand)
- Defense gegen schräg geführten Messerstich (Rückhand)

6: Abwehr von Angriffen mit Schrotflinten, Sturm- und Maschinengewehren

- Gewehr von vorn (Live Side)
- Gewehr von vorn (Dead Side)
- Gewehr von der Seite (hinter dem Arm)
- Gewehr von hinten (mit Kontakt)
- Defense gegen Bajonettstich

7: Abwehr von Angriffen mit Schusswaffen

- Defense gegen Pistole von hinten (mit Abstand)
 - Diese Bedrohungsart stellt eine schwierige Situation dar, nicht etwa, weil die Bewegung schwierig ist, sondern weil es beim Blick über die Schulter nicht einfach ist, Entfernungen richtig einzuschätzen. Natürlich soll mit Abstand nicht außer Reichweite bedeutet.
- Pistole von vorn oder von der Seite (zweihändig)

8: Fitness

- Das Fitness Programm liegt im Ermessen des Prüfers und sollte der angestrebten Graduierung angepasst sein.
 - Beispiel: 30 Liegestütze, 35 Sit Ups, 40 Sekunden Hampelmänner oder 25 Burpees, 35 Sit Ups, 20 Kniebeugen. Dies sind nur Beispiele für das Fitness Programm des gelben Gürtels. Das ganze Programm beinhaltet 3 Wiederholungen, die entweder am Block zu Anfang, über die Prüfung verteilt, oder zum Ende der Prüfung gezeigt werden muss. Der Prüfer entscheidet das Vorgehen selbstständig.

Regelung des Graduierungssystem für Kinder bis 14 Jahren

Das Graduierungssystem für Kinder bis 14 Jahren ist in mehreren Stufen zum Erreichen der Level unterteilt, z.B. der Level 1 ist in drei Stufen aufgeteilt. Die Kinder lernen langsam in diesen Stufen das komplette Programm der Level für Jugend und Erwachsene.

Krav Maga Graduierungssystem für Kids- und Teens

Voraussetzung zur Teilnahme an Level Prüfungen: Die allgemeine Vorbereitungszeit, in der regelmäßig trainiert werden muss beträgt bis 14 Jahren mindestens 6 Monate und sieht folgende Graduierungen vor.

Ab 15 Jahren gilt das Graduierungssystem für Jugend- und Erwachsene.

Der Expert Level 1 kann erst ab einem Mindestalter von 18 Jahren erlangt werden.

