

KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



Basic Level 1

Die Prüfung zum Basic Level 1 ist für alle Neuanfänger im Krav Maga ohne Vorkenntnisse in anderen Kampfsportarten.

Ziel der Ausbildungsstufe ist es, die Grundlagen der Selbstverteidigung zu erlernen.

Neben physischen Komponenten wie Schlag- und Tritttechniken, Verteidigungstechniken etc. werden auch Themen wie Taktisches Verhalten, Deeskalation, Notwehr und Geschichte des Krav Maga und anderer Verteidigungssysteme behandelt.

Dauer der Ausbildung zum Basic Level 1: ca. 4 – 6 Monate

- Grundstellungen
- Schrittarbeit
- Boxtechniken (Jab, Cross, Haken)
- Kicks (Vorwärts Tritt mit vorderem und hinterem Bein)
- Kniestöß
- Ausweichbewegungen
- Verteidigung gegen Angriffe von außen
- Befreiungstechniken gegen Fassen der Handgelenke
- Befreiungstechniken gegen Würgen von vorn
- Schlag – und Trittkombinationen (Vorwärts Tritt mit anschließendem Fauststoß)
- Distanztraining
- Deeskalationsmethodik
- Theorie (Entwicklung des Krav Maga, Notwehr)

