

KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



Advanced Level 2

Die Prüfung zum Advanced Level 2 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Advanced Level 1 bestanden haben oder Vorkenntnisse in anderen Kampfsystemen vorweisen können. In dieser Ausbildungsstufe soll der Schüler in der Lage sein intuitiv auf verschiedene Angriffe zu reagieren und sich realistisch verteidigen zu können.

Dauer der Ausbildung zum Advanced Level 2: ca. 6 – 8 Monate

- Alle Techniken aus dem Basic Level 1 – 3 und Advanced Level 1 Programmen
- verbesserte, sichere Verteidigung in schwierigen Situationen
- Kombinationen aus Hand – und Fußtechniken
- Abwehr von Ellenbogen – und Knieangriffen
- Kicks in Kombination mit Fausttechniken
- Verteidigung gegen Umklammerungen von hinten
- Kreisverteidigung gegen mehrere Angreifer mit und ohne Stock
- Abwehr gegen verschiedene Tritte zum Körper und Kopf
- Messerdrills mit und ohne Partner
- Abwehr von geraden Messerstich von vorn zum Körper mit Entwaffnung
- Abwehr von Messerangriff seitlich zum Kopf (wie Schwinger) mit Entwaffnung
- Hebeltechniken zum Entwaffnen von Messern
- Theorie

