

KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



Advanced Level 3

Die Prüfung zum Advanced Level 3 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Advanced Level 2 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 3: ca. 6 – 8 Monate

- Alle Techniken aus dem Basic Level 1 – 3 und Advanced Level 1 und 2 Programmen
- Sichere Verteidigung in schwierigen Situationen
- Verteidigung gegen Angriff von vorn im Sitzen (Stuhl etc.)
- Kreisverteidigung gegen Angreifer mit und ohne Waffen (Stock, Messer)
- Verteidigung gegen Angriff mit Messer von oben zum Kopf mit Entwaffnung (Icepick)
- Verteidigung gegen Messerangriff von der Seite (wie Backfist) mit Entwaffnung
- Trainieren von Messerangriffen – Kombinationen wie Stich, Slice etc.
- Verteidigung gegen Messerstich von unten zum Körper mit Entwaffnung
- Verteidigung mit Stock gegen Messerangriff (Stich) von vorn zum Körper
- Demonstration von Messertechniken am Dummy
- Verteidigung mit Alltagsgegenständen wie Handy, Kugelschreiber oder Schlüssel
- Grundlagen über Schusswaffen (Modelle etc.)
- Theorie

