

KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



Basic Level 2

Die Prüfung zum Basic Level 1 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Level 1 bestanden haben oder Vorkenntnisse in anderen Kampfsystemen vorweisen können.

Ziel der Ausbildungsstufe ist es, die Grundlagen zu verbessern und die erlernten Techniken in verschiedensten Situationen und Bedingungen zu trainieren. Des Weiteren werden die Techniken in erhöhter Geschwindigkeit ausgeführt um die Koordination und Reflexe des Schülers zu verbessern.

Dauer der Ausbildung zum Basic Level 2: ca. 4 – 6 Monate

- Alle Techniken aus dem Level 1 Programm
- Schrittarbeit
- Boxtechniken (Jab, Cross, Haken, Uppercut, Backfist)
- Kicks (Seitwärts Tritt mit vorderem und hinterem Bein)
- Kniestöße
- Abwehr gegen geraden Fauststoß (Jab) mit Gegenangriff
- Verteidigung gegen Würgen von hinten
- Schnelles Vorgehen mit Angriffstechnik (Jab, Backfist)
- Abwehr gegen geraden Fußtritt zum Körper
- Abwehr gegen Stockangriff von oben
- Abwehr gegen Stockangriff von außen nach innen
- Abwehr gegen Stockangriff von außen nach innen (wie Backfist)
- Pratzentraining / Entwicklung der Schlagkraft
- Verhalten unter Streß
- Theorie

