

# KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



## Basic Level 3

Die Prüfung zum Basic Level 3 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Level 1 und Level 2 bestanden haben oder Vorkenntnisse in anderen Kampfsystemen vorweisen können. Ziel der Ausbildungsstufe ist es, Kombinationen aus den erlernten Techniken anzuwenden. Des Weiteren werden auch höhere Anforderungen an Genauigkeit und Schnelligkeit der Techniken gestellt. Die Übungen sollen fließend und sicher ausgeführt werden.

### **Dauer der Ausbildung zum Basic Level 3: ca. 4 – 6 Monate**

- Alle Techniken aus dem Level 1 und Level 2 Programmen
- verbesserte, sichere Schrittarbeit
- Boxtechniken / Kombinationen aus ( Jab, Cross, Haken, Uppercut, Backfist )
- Kicks ( Halbkreisfußtritt mit vorderem und hinterem Bein )
- Abwehr gegen geraden Backfist mit Gegenangriff
- Abwehr gegen Uppercut mit Gegenangriff
- Verteidigung gegen Umklammerung von hinten
- Schnelles Vorgehen mit Angriffskombinationen ( Halbkreisfußtritt / Fauststoß )
- Abwehr gegen Seitwärtsfußtritt zum Körper
- Abwehr gegen Stockangriff von oben mit Konter und Entwaffnung
- Abwehr gegen Stockangriff von außen nach innen mit Konter und Entwaffnung
- Abwehr gegen Stockangriff von außen nach innen ( wie Backfist ) mit Konter und Entwaffnung
- Pratzentraining / Entwicklung der Schlagkraft ( Hand – und Fußtechniken )
- Theorie

