

# KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



## Advanced Level 1

Die Prüfung zum Advanced Level 1 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Basic Level 3 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 1: ca. 6 – 8 Monate**

- Alle Techniken aus dem Level 1 – 3 Programmen
- verbesserte, sichere Verteidigung
- Boxtechniken / Kombinationen
- Ellenbogenangriffe
- Kicks in Kombination mit Fausttechniken
- Abwehr gegen Ellenbogenangriffe
- Verteidigung gegen Stoßen und Ziehen
- Verteidigung gegen verschiedene Würgeangriffe
- Kreisverteidigung gegen mehrere Angreifer
- Abwehr gegen Halbkreisfußtritt zum Körper und Kopf
- Abwehr gegen Stockangriff von oben ( Diagonal ) mit Konter und Entwaffnung
- Abwehr gegen Stockangriff von vorn ( Stich ) mit Konter und Entwaffnung
- Umgang mit dem Messer ( Grundtechniken )
- Verteidigung mit dem Stock gegen Stockangriffe
- Theorie

