

KRAV MAGA – PRÜFUNGSORDNUNG



Expert Level 1

Die Prüfung zum Expert Level 1 ist für alle Schüler, die bereits die Prüfung zum Advanced Level 3 bestanden haben oder Vorkenntnisse in anderen Kampfsystemen vorweisen können. In dieser Ausbildungsstufe soll der Schüler in der Lage sein intuitiv und sicher auf verschiedene Angriffe mit und ohne Waffen zu reagieren und sich realistisch verteidigen zu können.

Dauer der Ausbildung zum Expert Level 1: ca. 8 - 12 Monate

- Alle Techniken aus dem Basic Level 1-3 und Advanced Level 1-3 Programmen
- Sichere Verteidigung in schwierigen Situationen und unter Stress
- Verteidigung gegen Angriff von der Seite im Sitzen (Stuhl ,Theke etc.)
- Kreisverteidigung gegen Angreifer mit und ohne Waffen (Stock, Messer u. anderes)
- Verteidigung gegen Bedrohung mit Messer von hinten zum Rücken mit Entwaffnung
- Verteidigung gegen Bedrohung mit Messer von hinten zum Kopf mit Entwaffnung
- Verteidigung gegen Bedrohung mit Messer von hinten an der Kehle mit Entwaffnung
- Trainieren von Messerangriffen – Kombinationen wie Stich, Slice etc. mit Partner
- Demonstration von Messertechniken am Dummy, sicher und präzise
- Abwehr gegen Schusswaffenbedrohung von vorn zum Kopf mit Entwaffnung
- Abwehr gegen Schusswaffenbedrohung von vorn zum Körper mit Entwaffnung
- Theorie

