

Krav Maga

Advanced 1 - Level 4

by Giuseppe Puglisi



Inhalte

KMS Prüfung Advanced 1 - Level 4

Kampftechniken

Abwehr/Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stock

Abwehr/Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer

Abwehr/Verteidigung gegen Bedrohungen mit Schusswaffen

Takedown / Übergang Stand-Boden

Wurftechniken in der Verteidigung

Bodenkampf

Hebeltechniken

Drills & Sparring / Mehrere Angreifer

Kampftechniken

mit Partner (Ausrüstung SV-Handschrützer; Helm und Schutzweste)

01. Angreifer - Angriff gerade Faustschlag (Jab)
Mit der Führungshand/Arm (vordere) den Angriff ableiten (Schleif-Block-Aussen-Seite) und mit der starken Hand (hintere) den Angriffsarm runter drücken und mit einem Faustschlag nachsetzen sowie mit einem Hakenfaustschlag oder Ellenbogenschlag abschliessen
Dazu wird ein Schritt mit dem hinteren Bein nach vorne gemacht (überlaufen)
02. Angreifer - Angriff gerader Faustschlag (Cross)
Mit der starken Hand/Arm (hintere) den Angriff ableiten (Schleif-Block-Aussen-Seite) und mit der Führungshand (vordere) den Arm des Angreifers drücken (nach unten) und mit der starken Hand (hintere) Faustschlag zum Gesicht kontern und mit Kniestoss abschliessen
03. Angreifer - Angriff gerader Faustschlag (Jab)
Mit der starken Hand/Arm (hintere) den Angriff ableiten (Schleif-Block-Innen-Seite) und mit der schwachen Hand (vordere) die durch den Schritt nach vorne automatisch zur hinteren wird zum Gesicht kontern sowie mit einem Hakenfaustschlag oder Ellenbogenschlag abschliessen
04. Angreifer - Angriff gerader Faustschlag (Cross)
Mit der Führungshand/Arm (vordere) den Angriff ableiten (Schleif-Block-Innen-Seite) und zum Angreifer drücken (nach unten) sowie mit der starken Hand (hintere) einen Faustschlag zum Gesicht kontern und mit Kniestoss abschliessen
05. Angreifer - Angriff Jab&Cross als Kombination
Ausweichen und Blocken nach hinten und mit Fronttritt (vorderes Bein/Fuss) direkt kontern und mit zwei Faustschlägen (Jab&Cross) nachsetzen
06. Angreifer - Angriff Jab&Cross als Kombination
Ausweichen und Blocken nach hinten und mit Fronttritt (starkes Bein/Fuss) direkt kontern und mit zwei Faustschlägen (Cross&Jab) nachsetzen, dabei wird durch den Fronttritt ein Schritt nach vorne gemacht (überlaufen)
07. Angreifer - Angriff Hakenschlag (schwach)
Passivblock (hintere Hand/Arm) mit und gleichzeitigem stoppen des Angreifers durch ausstrecken der schwachen Hand (vordere) und dem Anheben des Knie's. Anschliessend kontern mit Kniestoss oder Uppercut oder Hakenschlag
08. Angreifer - Angriff Jab & Hakenschlag (stark)
Block mit hinteren Hand (auf Jab) und Passivblock mit vorderen Hand (auf Hakenschlag). Anschliessend kontern mit Kniestoss schwach und Uppercut oder Hakenschlag

Abwehr/Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stock

freie Wahl der Verteidigung gegen diese Angriffe je eine Möglichkeit

Angriffe mit dem Stock von oben / innen (3 Varianten)

01. direkt in den Angriff / Block innen und Schlag gleichzeitig zum Kopf
02. direkt in den Angriff / Block innen und Schlag gleichzeitig zum Schlüsselbein und durch Kniestoss nach vorne zu Fall bringen
03. direkt in den Angriff / Block innen und gleichzeitig mit offener Hand zum Gesicht und nach hinten zu Fall bringen

Angriffe mit dem Stock von oben / aussen (3 Varianten)

04. direkt in den Angriff / Block aussen und mit der anderen Hand im Bereich des Oberarms fixieren und Schläge zum Gesicht
05. direkt in den Angriff / Block aussen und mit demselben Oberarm den Schlagarm fixieren und mit der anderen Hand zum Gesicht des Angreifers und diesen nach hinten zu Fall bringen
06. direkt in den Angriff / Block aussen und analog der Variante 2 jedoch durch Kniestoss in die Kniekehle nach vorne zu Fall bringen

Angriffe mit Stock von der Seite (2 Varianten)

07. direkt in den Angriff mit seitlichem Ausweichen zur schwachen Seite des Angreifers /Block innen und gleichzeitig Schlag zum Gesicht
08. direkt in den Angriff und Scherenblock (Schutz Körper und Kopf) Schulter hochziehen und Kinn schützen und anschliessend in einen Hebel nehmen

Angriff zu den Beinen (2 Varianten)

09. direkt mit dem vorderen Bein zum Unterarm des Angreifers blocken .. und die Distanz zum Gegner schliessen / kontern
10. mit dem Bein zurück weichen und sofort mit dem anderen Bein nach .. und Distanz zum Gegner schliessen / kontern

Das Stock-Grundprogramm ist mit der Prüfung zum Advanced 1 / Level 4 abgeschlossen

Abwehr/Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer

Verteidigung gegen diese Angriffe je eine Möglichkeit aus **Distanz 2**

Angriffe ohne Vorbereitung in der **mittleren Distanz** mit Block (ein-oder zweihändig) und Konter

Messerangriff von oben / Säbel- oder Eispickelgriff

Angriff mit Stechen oder Schneiden / **Winkel 1** (links) und **Winkel 2** (rechts)

1. Distanz / Ausweichen / Pendeln mit dem Oberkörper (grosse Distanz)

2. Distanz / zurück weichen Blocken mit offener Hand (mittlere Distanz)

3. Distanz / zurück weichen Blocken mit Unterarm (kurze-Nah-Distanz)

In der Nah-Distanz den Arm des Angreifers wenn möglich greifen

und mit Faustschlägen kontern

Weitere Varianten mit zwei Händen/Unterarmen blocken und wenn

möglich greifen und mit Faustschlägen kontern

Messerangriff von unten oder der Seite / Säbelgriff

Angriff mit Stechen oder Schneiden / **Winkel 3** (links) und **Winkel 4** (rechts)

1. Distanz / Ausweichen mit den Beinen / Hüfte-Rumpf (grosse Distanz)

2. Distanz / zurück weichen und Blocken mit offener Hand (mittlere Distanz)

3. Distanz / zurück weichen und Blocken mit Unterarm (kurze-Nah-Distanz)

In der Nah-Distanz den Arm des Angreifers wenn möglich binden/greifen

und den Ellenbogen fixieren (Hebel) und kontern

Weitere Varianten mit zwei Händen/Unterarm blocken und wenn möglich

binden/greifen und Ellenbogen fixieren (Hebel) und kontern

Messerangriff von vorne direkt / Säbelgriff

Angriff mit Stechen / **Winkel 5** (tief oder hoch)

1. Distanz / Ausweichen / Meiden nach hinten (grosse Distanz)

2. Distanz / Ausweichen nach hinten / wegrehen (Körperschiebung 1)
und Blocken mit offener Hand (mittlere Distanz)

3. Distanz / Ausweichen nach hinten / wegrehen (Körperschiebung 1)
und Blocken mit Unterarm (kurze-Nah-Distanz)

Angriffe zur Körpermitte/Unterbauch (tief) mit Ausweichen von Bauch/Rumpf

Angriffe zum Oberkörper/Kopf (hoch) mit Ausweichen des Oberkörpers/Kopf

Insgesamt **6 Angriffe** aus je einem Winkel 1 - 5 (Winkel 5 / Angriff hoch und tief)

Abwehr/Verteidigung gegen Bedrohungen mit Schusswaffen

Verteidigung gegen diese Bedrohungen je zwei Möglichkeit/Varianten

Abwehr von Bedrohung mit Schusswaffen von vorne

Bedrohung Schusswaffe mit einer Hand gehalten auf **Kopf/Oberkörper** (2 Varianten)

1. Var / in Kopfhöhe / Körper absacken lassen und mit den Händen nach oben
Waffenlauf ergreifen / Hebel / Entwaffnen

2. Var / in Kopfhöhe / Ergreifen des Waffenlauf und mit Oberkörper wegpandeln
Waffe aus der Schusslinie bringen / Hebel / Entwaffnen

Bedrohung Schusswaffe mit zwei Händen gehalten

Analog 1. und 2. Variante

Weitere Variante auf Life-Side

Bedrohung Schusswaffe mit einer Hand gehalten auf **Rumpf/Bauch** (2 Varianten)

1. Var / in Bauchhöhe / Ergreifen der Waffenhand und mit Rumpf wegpandeln
Waffe aus der Schusslinie bringen / Hebel / Entwaffnen

2. Var / in Bauchhöhe auf Life-Side

Weitere Varianten mit Hebeltechniken auf Hand- oder Daumengelenke

4 Bedrohungen von vorne, zwei in der Region Kopf/Oberkörper u. zwei in der Region Bauch/Rumpf

Takedown / Übergang Stand-Boden

01. Takedown gegen Boxer oder ähnlichen Kampfstil

In die Nahdistanz zum Angreifer hin und mit beiden Armen seine Beine umschlingen. Dann mit der Schulter gegen seinen Rumpf (nach hinten) drücken und ihn zu Fall bringen. Sollte er sich an dir festhalten, gehst Du mit ihm zu Boden und landest auf ihm drauf. Dort in den Bodenkampf gehen oder versuchen sich von ihm zu lösen und aufzustehen.

Falltechnik muss vorgängig trainiert werden

02. Takedown gegen andere Bedrohungen oder Kameradenhilfe

In die Nahdistanz zum Angreifer hin und ihn von der Seite mit einem Arm um den Bauch/Rumpf und mit dem anderen Arm von unten her nach oben kommend zwischen die Beine greifen. Von dort den Gegner kurz anheben und nach vorne zu Fall bringen. Den Fallenden am Boden nach dem Sturz kontrollieren.

Falltechnik (aus Basic 2) nach vorne muss mit diesem Takedown trainieren werden

Wurftechniken in der Verteidigung

01. Grosse Aussensichel (nach hinten werfen)

Angreifer wird aus beidhändiger Revergriff-Situation nach hinten mit grosser Aussensichel geworfen und am Boden kontrolliert (links und rechts)

02. Fuss/Beinfeger (nach hinten werfen)

Dem Angreifer wird nach erfolgreicher Abwehr eines Angriffes mit Fronttritt, das vordere Bein weggefegt und dadurch zu Fall gebracht (links und rechts)

Bodenkampf

Vorübungen für den Bodenkampf mit Partner (aus DVD 5)

01. Angreifer kontrolliert sein Opfer mit einem Schwitzkasten (seitlich) am Boden. Den Angreifer mit einem gezielten Umschlingen des Brustkorbs (mit Druck auf die kurzen Rippen), gleichzeitiger Crevetten-Position den Angreifer oben drüber hieven.

02. Angreifer kontrolliert sein Opfer mit einem seitlichen Griff am Hals und zwischen den Beinen. Den Kopf des Angreifers wegdrücken und mit dem Bein/Oberschenkel den weggedrückten Kopf in einen Hebel nehmen. Anschliessend den Angreifer durch diesen Hebel und einem Umgreifen zwischen seinen Beinen auf den Rücken drehen.

03. Angreifer ist unten und wird vom Verteidiger in einen Schwitzkasten (seitlich) genommen. Der Angreifer versucht durch ein Wegdrücken des Kopfes sich aus dieser Situation zu befreien. Der Verteidiger leitet über den Arm des Angreifers einen Ellenbogen-Schulterhebel ein.

Verteidigung Bodenkampf

01. Angreifer sitzt in Mountposition (Reiterposition) auf dem Opfer und drückt es mit beiden Fäusten die die Kleidung halten zu Boden. Verteidiger schlägt dem Angreifer in die Genitalien und erwirkt dadurch eine Reaktion (Oberkörper kommt nach vorne) und setzt einen Kopfdrehgriff an, womit er den Angreifer abwerfen kann.

02. Angreifer sitzt in Mountposition (Reiterposition) auf dem Opfer und hält es mit einer Hand an der Kleidung und mit anderen schlägt er mit einem Faustschlag auf ihn ein. Verteidiger blockt den Faustschlag von aussen nach innen und holt/greift gleichzeitig mit dem anderen Unterarm den Hals (Genick) des Angreifers und setzt einen Hebel an. Durch anschliessendes Eindrehen wird Angreifer abgeworfen.

03. Angreifer ist zwischen den Beinen des Opfers und schlägt mit beiden Händen auf dieses ein. Verteidigung mit Blocks und gleichzeitigem nach hinten wegrutschen (Crevetten-Position) und dem Positionieren der Knie/Unterschenkel auf dem Bauch/Rumpf des Angreifers sowie dem gleichzeitigem Treten mit beiden Beinen zum Oberkörper und Gesicht des Angreifers.
04. Angreifer ist zwischen den Beinen des Opfers (dieses ist in der Guard-Position) und drückt ihm einer Hand auf den Brustkorb das Opfer nach unten und mit der anderen Hand versucht der das Opfer ins Gesicht zu schlagen. Verteidigung blockt mit einer Hand/Unterarm den Angriff und verteidigt sich analog Technik 03 indem sie sich mit der Crevetten-Position und dem Treten des Angreifers sich befreien kann.

Hebeltechniken

Handgelenk und Ellenbogenhebel aus dem Bodenkampf

01. Ellenbogenhebel aus Bodenkampfsituation
Angreifer ist seitlich und würgt sein Opfer. Mit dem Unterschenkel den Angreifer blockieren, resp. auf Distanz behalten und gleichzeitig mit dem anderen Bein/Unterschenkel einen Würger sowie Ellenbogenhebel einleiten
02. Ellenbogenhebel aus Bodenkampfsituation
Angreifer ist zwischen den Beinen des Opfer würgt mit beiden Händen sein Opfer von vorne. Verteidigung durch einleiten der Crevetten-Position, Wegdrücken des einen Knies und dem Fixieren des einen Würgearmes. Auf diesem Arm/Ellenbogen einen Hebel mit dem eigenen Knie Ansetzen

Drills & Sparring / Mehrere Angreifer

Mehrere Angreifer

01. Verteidigung gegen zwei Angreifer (einfache Handgelenkbefreiungen)
02. Verteidigung gegen zwei Angreifer (Würgebefreiungen oder Umklammerung)

30 Sekunden

Verhalten unter Stress im Stand (zu fünft)

Vier Personen halten je ein grosses Schlagkissen. Der Prüfling steht in der Mitte und kann Techniken in allen Richtungen ausführen. Die vier Personen bewegen sich miteinander links oder rechts und dürfen auch Störmanöver (schubsen oder Distanz verändern).

Konditioneller und Koordinativer Faktor

1 Minute

Verhalten unter Stress bei einem Stockangriff

Eine Person greift mit einem **Soft-Stick** an und der Verteidiger hat gemäss dem Grundprogramm die verschiedenen Angriffe zu blocken oder ihnen auszuweichen

Aus Sicherheitsgründen hat der Angreifer einen Helm, Tiefschutz, Schutzweste zu tragen.

30 Sekunden