


T1 Krav Maga programma.

Het programma is heel veelzijdig en bevat veel belangrijke vaardigheden die tieners helpen doelen te bereiken in hun leven. Naast fysieke zelfverdediging worden ook onderwerpen als omgaan met groepsdruk behandeld.



Nieuwsgierig geworden naar het programma?

In de onderstaande tabel vind je alle technische, theoretische, motorische en focus vaardigheden die aangeleerd worden.

T1 level programma

 Technieken	Stoten	Directe stoten	Linker en rechter hand <ul style="list-style-type: none"> • Openhand • Gesloten vuist
		Hammervuist stoten	Linker en rechter hand <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Neerwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts
		Verticale ellebogen	
	Trappen	Voorwaartse trap	
		Zijwaartse trap	
		Rechte en ronde knie	
	Combinaties	Voorwaartse trap met het voorste of achterste been + twee directe stoten + knie	
	Voorkomen geslagen te worden	360 verdediging plus tegenaanval tegen ronde stoten.	
		De 3 varianten van de Inside Defence verdediging tegen directe stoten plus een tegenaanval	
		Bobbing Defence = onder een stoot door duiken plus een tegenaanval	
	Verdedigen tegen trappen	De trap afweren met de onderkant van je arm plus tegen aanval	
		De trap verdedigen met de onderkant van je arm maar nu via een "Scooping" Defence beweging	
		Verdediging van een hoge trap naar het gezicht met je onderarm + tegenaanvallen	
	Zelfverdedigingstechnieken staand	Voorkomen van	Voorkomen d.m.v. <ul style="list-style-type: none"> • Trappen

		beetgepakt te worden bij je keel	<ul style="list-style-type: none"> • Wegdraaien van het lichaam • Het naar binnen of naar buiten wegduwen van de aanval 	
		Loskomen van iemand die van voren je keel dichtknijpt		
	Zelfverdediging op de grond	Opstaan van de grond op drie verschillende manieren.		
		Verdedigen tegen getrapt worden als je op de grond ligt + z.s.m. opstaan		
	Valbreken	Zacht val voorwaarts en achterwaarts		
		Voorwaartse en achterwaartse rol over je schouder		
	Vechtspelletjes	Take downs		
		Worstelen		
		Worstelen voor een voorwerp		
	 <p>Theoretische kennis</p>	Aangevallen worden door een volwassene. Hoe te handelen?	Hoe kan je problemen voorkomen?	
Handelen			Maken dat je wekomt	
			Wegbreken d.m.v. het gebruik van geweld, het inschakelen van hulp. Het bereiken van plekken waar veel mensen zijn en ruimtes die goed verlicht zijn.	
			Bij fysiek geweld maak gebruik van de aangeleerde zelfverdediging vaardigheden.	
			Blijf bij een vriend, familie lid een groep mensen	
			Vertel het gene wat er gebeurd is direct aan je ouders, verzorgers, iemand die je vertrouwt	
			Wees assertief en duidelijk	
Geprovoceerd worden door andere tieners. Hoe te handelen?			Voorkomen van geprovoceerd te worden	
			Handelen in verschillende stadia van provocatie	
	Vertel het gene wat er gebeurd is direct aan je ouders, verzorgers, iemand die je vertrouwt			

		Wees assertief en duidelijk		
	Ontsnappen zonder aarzeling uit	Verschillende situatie		
		Gebruik maken van je stem		
 <p>Motorische vaardigheden</p>	Kracht	Squats	30 stuks	
		Push-ups	10 stuks	
		Sit ups	20 stuks	
	Coördinatie	Jumping Jacks met de benen kruislings langs elkaar bewegen		
		Handen roteren in onafhankelijke richtingen		
	Balans	4 tellen op 1 been staan en dan wisselen van been.	10 herhalingen	
Statische kracht	Tegen een muur leunen met de benen in 90 graden	30 seconden		
	Push ups positie vasthouden	30 seconden		
 <p>Focus oefeningen</p>	Liggen op je rug, met twee handen op je buik en ribben. Voel je buik uitzetten als je ademhaalt	45 seconden		