


## T2 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.

## T2 programma

 Technieken	Stoten	Duw techniek
		Opstoot
		Hoekstoot
		Stoten terwijl je beweegt
	Trappen	Achterwaartse trap
		Voorwaartse trap met voortbeweging
		Trap naar het kruis met het voorste been
	Combinaties	Zijwaartse trap + zijwaartse hamerslag+ directe stoot + knie
	Verdedigen van stoten	Verdedigen tegen stoten die van de zijkant komen (Outside Defence)
		Verdediging van een lage staat "Scooping"
		Weaving verdediging (body Defence)
	Verdedigen van trappen	Verdedigen van trappen 3 manieren
	Zelfverdediging staand	Loskomen van iemand die je bij je shirt pakt. 2 manieren
Los komen uit een Headlock van achter (2 manieren)		
Loskomen van iemand die je bij je polsen of hand beetpakt		
Zelfverdediging op de grond	Loskomen van iemand die op je zit die probeert je keel dicht te knijpen (hoofd laag en hoofd hoog)	
Valbreken en rollen	Een rol voorwaarts en achterwaarts over de schouder die niet je voorkeur geniet.	
	Hardfallbreak voorwaarts	
Vechtspelletjes	Rustig sparren met of zonder handschoenen.	

Kracht oefeningen	Squats	50
	Push-ups	12
	Sit-ups	30
Coördinatie oefeningen	Jumping jacks met hierbij je benen kruizen	60 seconden
	Handen en armen verschillende kanten op roteren	60 seconden
Balans	Wisselen op 1been gaan staan in een ritme van 4 tellen.	15 herhalingen
Statische kracht	Tegen een muur leunen met de benen in 90 graden	70 seconden
	Push up positie vasthouden	70 seconden
Aandacht en focus	Op je rug liggen, met je handen op je buik door je buik ademen. Voel je buik uitzetten als je ademhaalt	60 seconden
Theoretische kennis	Alcohol misbruik	Gebruik geen alcohol / verstandig alcohol gebruik Heb betrouwbare vrienden om je heen die je kunnen helpen.
Bewustzijn van gevaar	Gepest worden door een andere tiener	Begeef je zoveel mogelijk in een groep niet alleen
		Ben alert en laat dit ook zien
		Ga weg terwijl je oogcontact houdt van een veilige afstand (het liefst minimaal 2 meter)
		Leg uitdagend gedrag naast je neer, ga niet mee in de pest cyclus
		Weiger te vechten als je uitgedaagd word.
		Gebruik humor om de pest cyclus te verbreken
		Ga weg uit de situatie terwijl je roept, dat iemand moet stoppen! Je gaat te ver!
		Gebruik een voorwerp dat je als schild kunt gebruiken om weg te komen
		Bij fysiek contact gebruik je de relevante Krav Maga technieken

		<p>Neem direct contact op met een vriend / leraar / familie / een groep mensen / iemand die je vertrouwd</p>
		<p>Vertel het incident aan je ouders / verzorgers / iemand die je vertrouwt</p>
		<p>Vertel in je verhaal rustig en duidelijk wat er gebeurt is.</p>
<p>Het helpen van een vriend</p>	<p>Spelletjes waarin je elkaar moet helpen om een doel te bereiken</p>	