


T3 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.

T3 programma

 Technieken	Stoten	Lage directe stoot		
		Overhead stoot		
	Trappen		Zijwaartse crossing	
			Regular back kick	
		Ronde trappen	Verticaal	
			Horizontaal	
		Gesprongen trappen		
	Combinaties	Combinatie van 5 aanvallen terwijl je naar voren blijft bewegen.		
	Verdedigen van stoten	In 180 graden verdedigden van rechte en ronde stoten + tegenaanval		
	Verdedigden van trappen	Verdedigen van een hoge ronde trap + tegenaanval		
Verdedigen van een hoge directe trap				
Zelfverdediging staand	Verdedigen tegen een verwurging van achter	Statisch		
		Geduwd worden		
		Naar achter getrokken worden		
	Verdediging tegen iemand die je probeert te verwurgen van de zijkant			
	Omgaan met een mes bedreiging van voren op de middel lange afstand			
Zelfverdediging op de grond	Verdedigen tegen een aanvaller die op je zit en je probeert te slaan.			
Valbreken en rollen	Hard break Fall forward and backward.			
	Voorwaartse rol met direct opstaan en aanvallen			
Sparren	Sparren op snelheid met lage impact.			
Kracht	Lunges	20		
	Pushup	Handen breed	12	
		Handen small	12	
	Sit-ups	20		

Coördinatie	Jumping jacks + simultaan 360 Defence + tegen aanval	20
Balans	Scissor Kicks wisselen van been	10
Statische kracht	Tegen een muur leunen benen in 90 graden	90 seconden
	Pushup positie handen small	90 seconden
Theoretische kennis	Hoe te handelen als je uit een auto wilt ontsnappen.	
	Hoe te handelen als je uitgedaagd wordt door leeftijdsgenoten	