KRAV MAGA CYCLUS 1

- Week 1
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 1
      - Basis Uitvoering
        - Circulaire Trap (binnenkant)
        - Directe Stoot
      - Praktische Toepassing
        - Verdediging tegen circulaire trap RA T18
        - Verdediging tegen directe stoot RA T3/T19
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Mes
        - P12 Plotselinge steek - bovenhands P12 / RA T33
      - Toepassing Ongewapend
    - Bedreiging
      - Toepassing Vuurwapen
        - P87 Pistool voor - binnenwaarts P87 / RA T30
      - Toepassing Ongewapend
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 2
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 2
      - Basis Uitvoering
        - Directe Stoot x 2
        - Hoekstoot
        - Circulaire Trap
        - Uppercut
      - Praktische Toepassingen
        - Verdediging tegen hoekstoot RA T7/T40
        - Verdediging tegen uppercut RA T23
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Stok
        - P63 Bovenhandse slag - binnen P63 / RA T12
      - Toepassing Ongewapend
    - Bedreiging
      - Toepassing Mes
        - P51 Bedreiging buik voor
      - Toepassing Ongewapend
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 3
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - 7 x 3' Bas Rutten
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Mes
        - P18 Plotselinge steek - oriëntaals P18 / RA T24
      - Toepassing Ongewapend
    - Bedreiging
      - Toepassing Vuurwapen
        - P91 Pistool Voor - buitenwaarts P91 / RA T30
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging Omklemming Voor RA T15
        - Verdediging Omklemming Achter RA T4
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 4
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 3
      - Basis Uitvoering
        - Circulaire trap x2
        - Kniestoot
        - Elleboogstoot
      - Praktische Toepassing
        - Verdediging tegen kniestoot
        - Verdediging tegen elleboogstoot
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Stok
        - P67 Bovenhandse slag - buiten P67 / RA T16
      - Toepassing Ongewapend
    - Bedreiging
      - Toepassing Mes
        - P53 Bedreiging Keel Voor P53
      - Toepassing Ongewapend
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 5
  - 00u00 - 00u10
    - Welkom
    - Opwarming Individueel
  - 00u10 - 01u50
    - Herhalen technieken (Technisch)
      - COMBO
        - Basis Combo 1
          - Basis Uitvoering
            - Circulaire Trap (binnenkant)
            - Directe Stoot
        - Basis Combo 2
          - Basis Uitvoering
            - Directe Stoot x 2
            - Hoekstoot
            - Circulaire Trap
            - Uppercut
        - Basis Combo 3
          - Basis Uitvoering
            - Circulaire trap x2
            - Kniestoot
            - Elleboogstoot
      - AANVAL
        - Mes
          - P12 Plotselinge steek - bovenhands P12 / RA T33
          - P18 Plotselinge steek - oriëntaals P18 / RA T24
        - Stok
          - P63 Bovenhandse slag - binnen P63 / RA T12
          - P67 Bovenhandse slag - buiten P67 / RA T16
        - Ongewapend
          - Verdediging tegen circulaire trap RA T18
          - Verdediging tegen directe stoot RA T3/T19
          - Verdediging tegen hoekstoot RA T7/T40
          - Verdediging tegen uppercut RA T23
          - Verdediging tegen kniestoot
          - Verdediging tegen elleboogstoot
      - BEDREIGING
        - Mes
          - P51 Bedreiging buik voor
          - P53 Bedreiging Keel Voor P53
        - Vuurwapen
          - P87 Pistool voor - binnenwaarts P87 / RA T30
          - P91 Pistool Voor - buitenwaarts P91 / RA T30
        - Ongewapend
          - Verdediging Omklemming Voor RA T15
          - Verdediging Omklemming Achter RA T4
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 6
  - 00u00 - 00u10
    - Welkom
    - Opwarming Individueel
  - 00u10 - 01u50
    - 7 x 3' Bas Rutten
    - Technieken (zie week 5)
    - 3 x 3' Stootkussens
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down