

KRAV MAGA THEORIE

1 LOGO vzw KMTC

- KM: Krav Maga (Contact Gevecht)
- Open cirkel: openheid naar alle verdedigingsdisciplines
- Vleugel: we zijn een dynamisch verdedigingssysteem

3 Grondbeginselen van KM-technieken

- Voorkom letsel
- Defensieve technieken
- Natuurlijke reflexen van het lichaam
- Snelste en meest effectieve manier
- Reageer op de juiste wijze, afhankelijk van de omstandigheden
- Sla toe op elk kwetsbaar lichaamsdeel
- Gebruik alle voor handen zijnde voorwerpen
- Er zijn geen regels behalve wetgeving wettige verdediging
- Trainingsprincipe: doorgroeien naar gedegen vaardigheid

5 Basis regels bij bedreiging mes

- Snelle uitvoering
- Afleidende aandacht bedreiger
- Reflexmatige reactie van bedreiger
- Defensieve techniek
 - Actieve verdediging
 - Controle wapen
 - Tegenaanval
 - Ontwapenen
- Tegenaanval zonder ontwapening
- Eerst bedreiging afweren
- Snel verlaten van de gevarezone

7 Basis regels bij bedreiging handvuurwapen

- Hoofdoel van bedreiger
- Vuurlinie
- Grootste bedreiging
- Niet onderschatten
- Controle behouden
- Afstand nemen na tegenaanval

9 Alledaagse voorwerpen

- Stokachtige voorwerpen
- Steenachtige voorwerpen
- Kleine voorwerpen
- Schildachtige voorwerpen
- Mesachtige voorwerpen
- Touwachtige voorwerpen
- Vloeistoffen en verstuivers

BRON: ISBN 90389 1257 9 (koop dit boek)

2 Basisprincipes volgens Imi

- Voorkom letsel
- Wees bescheiden
- Handel op de juiste manier
- Wees effectief zodat u niet hoeft te doden

4 Basis regels bij aanval mes

- Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht
- Verschillende afstanden
 - zeer korte afstand
 - korte afstand
 - middellange afstand
 - lange afstand
- Afstand houden
- Hoe houdt de aanvaller het mes vast
- Het been is sterker en reikt verder dan de arm
- Bij handafweer: snelle tegenaanval
- Gepaste ontwijking van het lichaam
- Tegenaanval voordat aanval maximaal is
- Beweging in de richting van de aanvaller
- Wat te doen bij laattijdig opmerken
- Wat te doen als incident voorbij is
- Een aanval is overrompend
- De ideale houding
- Een zwaaiend mes
 - Gooien van kleine voorwerpen
 - Zijwaarts leunen en schoppen
 - Schoppende verdediging met achterover leunen
 - Verdediging met de onderarm

6 Basis regels bij aanval stok

- Soorten aanvallen
 - Bovenhands
 - Neerwaarts
 - Voorwaarts
 - Horizontaal
 - Diagonaal
- Het snelste en gevaarlijkste gedeelte
- Twee acties
 - Hand
 - Lichaam
- Glijdende verdediging
- Absorberende verdediging

8 Basis regels bij bedreiging geweer

- Moment van aandacht
- Korts mogelijke weg bij afweer
- Voorkom onschuldigen in de vuurlinie
- Afweer en snel toestappen
- Principes bij vasthouden (1 of beide handen)
- Voordeel van stoten
- Draaien in plaats van los trekken

10 Basis regels bij meerdere (gewapende) tegenstanders

- Scannen voor andere aanvallers
- Gevecht is anders dan met 1 aanvaller
- Handelingen van de andere aanvallers in het oog houden
- Zo snel mogelijk uit de voeten maken
- behoud van initiatief en als eerste handelen
- Aandacht gelijkmatig verdelen
- Toestappen naar 1 aanvaller
- Voorkom tussen 2 aanvallers te staan
- Principe van schild
- Principe van duwen
- De gevaarlijkste als eerste
- Gebruik van de ontwapende wapens