

LESPROGRAMMA GEEL

TIMING	WEEK 1 (Aanval Mes)	WEEK 2 (Bedreiging Mes)	WEEK 3 (Aanval Stok)	WEEK 4 (Bedreiging Vuurwapen)
Theorie / Filosofie	<ul style="list-style-type: none"> – Stratageme nr 2 – Wei belegeren om Zhao te redden – Uitleg: offensief in de lege ruimte stratageme, achillespees stratageme 	<ul style="list-style-type: none"> – Stratageme nr 1 – De keizer misleiden en de zee oversteken – Uitleg: Verhullen van het doel, maskering stratageme 	<ul style="list-style-type: none"> – Stratageme nr 10 – Achter de glimlach de dolk verbergen – Uitleg: Stratageme van de dubbelhartigheid, paai stratageme 	<ul style="list-style-type: none"> – Stratageme nr 6 – In het oosten lawaai maken, in het westen toeslaan – Uitleg: schijnaanval stratageme
0000-0020	<ul style="list-style-type: none"> – Opwarming: Light – Introductie: Krav Maga 36 (LINK) 	<ul style="list-style-type: none"> – Opwarming: Bas Rutten 	<ul style="list-style-type: none"> – Opwarming: Light – Introductie: Krav Maga 36 (LINK) 	<ul style="list-style-type: none"> Opwarming: Bas Rutten
0020-0040	<ul style="list-style-type: none"> – Combo: S-C-H-LK-G-U – Info: (LINK) – Verdediging tegen Combo 	<ul style="list-style-type: none"> – Combo: S-C-H-LK-G-U – Info: (LINK) – Verdediging tegen Combo 	<ul style="list-style-type: none"> – Combo: S-C-H-LK-G-U – Info: (LINK) – Verdediging tegen Combo 	<ul style="list-style-type: none"> – Combo: S-C-H-LK-G-U – Info: (LINK) – Verdediging tegen Combo
0040-0100	<ul style="list-style-type: none"> – Referentie Handboek Hoofdstuk I: (LINK) – Steek vanaf voorzijde – bovenhands (p12) 	<ul style="list-style-type: none"> – Referentie Handboek Hoofdstuk II: (LINK) – Bedreiging voor – lange afstand (p48) 	<ul style="list-style-type: none"> – Referentie Handboek Hoofdstuk III: (LINK) – Bovenhandse slag – binnen (p63) 	<ul style="list-style-type: none"> – Referentie Handboek Hoofdstuk IV: (LINK) – Bedreiging voor – op afstand (87)
0100-0120	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – 360° Buitenwaartse verdediging (p54) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Wurging achter met beide handen (p62) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Omklemming nek zijkant (p70) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Elleboog stoten (p40)
0120-0140	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Wurging met beide handen (p60) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Wurging zijkant met beide handen (p64) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Vastgrijpen polsen (p72) 	<ul style="list-style-type: none"> – Back up Handboek (Geel): (LINK) – Trappen vanuit grondpositie (p81)
0140-0200	<ul style="list-style-type: none"> -Bull Ring -Cooling Down 	<ul style="list-style-type: none"> -Bull Ring -Cooling Down 	<ul style="list-style-type: none"> -Bull Ring -Cooling Down 	<ul style="list-style-type: none"> -Bull Ring -Cooling Down

Copyright Vermeulen Jeroen (www.kmtc.be)