

KRAV MAGA

EXAMENVRAGEN

THEORIE

## INHOUDSOPGAVE

BASISKENNIS BIJ KRAV MAGA.....	3
De basisprincipes van Wettige verdediging.....	3
Geweld inschalen: dynamische beslissingen bij dreiging of aanval met geweld.....	3
De basisprincipes van Krav Maga.....	3
De grondbeginselen van Krav Maga technieken.....	4
De definitie van Retzev.....	4
VERDEDIGING TEGEN EEN AANVAL MET EEN MES.....	5
Basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een mes.....	5
Verdediging tegen een zwaaiend mes.....	5
VERDEDIGING TEGEN EEN AANVAL MET EEN STOK.....	7
Basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een mes.....	7
Verdediging tegen een zwaaiend mes.....	7
VERDEDIGING TEGEN EEN BEDREIGING MET EEN MES.....	8
Basisregels bij een bedreiging met een mes.....	8
VERDEDIGING TEGEN EEN BEDREIGING MET EEN VUURWAPEN.....	9
Basisregels bij een bedreiging met een vuurwapen.....	9
Basisregels bij een afweer van een bedreiging met een geweer.....	10

# BASISKENNIS BIJ KRAV MAGA

## De basisprincipes van Wettige verdediging

**VRAAG:**

Wat zijn de basisprincipes van Wettige verdediging?

**ANTWOORD:**

1. AGPO: de Aanval is met Geweld tegen één of meerdere Personen en is Onwettig
2. VOEN: de Verdediging is Ogenblikkelijk, Evenredig en Noodzakelijk

**BRON:**

Van de Veld, M. (2011). *Wettige verdediging: nood aan uitbreiding van de toepassingsfeer?* Universiteit Gent, Rechten

## Geweld inschalen: dynamische beslissingen bij dreiging of aanval met geweld

**VRAAG:**

Som de verschillende niveaus van beslissingen op bij een dreiging of aanval met geweld?

**ANTWOORD:**

1. Niveau 1: Aanwezigheid. Geweld vermijden met alleen lichaamstaal.
2. Niveau 2: Stem. Verbaal de-escalierend conflict voordat fysieke methoden noodzakelijk worden.
3. Niveau 3: Aanraking. Het onschadelijk maken van dreigingen of het verkrijgen van naleving via aanraking.
4. Niveau 4: Ongewapende controle. Het beheersen van een dreiging door pijnprikkels of het afdwingen van naleving door middel van hefboomwerking.
5. Niveau 5: Minder dodelijk geweld. Het uitschakelen van een bedreiging en het minimaliseren van de kans op overlijden of permanent letsel.
6. Niveau 6: Dodelijk geweld. Een bedreiging stoppen met technieken of werktuigen die de dood of ernstig lichamelijk letsel kunnen veroorzaken.

**BRON:**

Miller R. & Kane L. A. (2012). *Scaling Force: dynamic decision-making under threat of violence..* (Eerste druk). Wolfeboro: YMMA Publication Center, Inc.

## De basisprincipes van Krav Maga

**VRAAG:**

Wat zijn de basisprincipes van Krav Maga?

**ANTWOORD:**

1. Voorkom letsel
2. Wees bescheiden

3. Handel op de juiste manier
4. Wees effectief zodat u niet hoeft te doden

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## **De grondbeginselen van Krav Maga technieken.**

**VRAAG:**

Wat zijn de grondbeginselen van Krav Maga technieken?

**ANTWOORD:**

1. Voorkom letsel: Krav Maga benadrukt het gebruik van defensieve technieken.
2. De Krav Maga technieken werden ontwikkeld als verlengstuk van natuurlijke reflexen van het lichaam
3. Verdedig en zet de tegenaanval in op de snelst en meest directe manier.
4. Reageer op de juiste manier, afhankelijk van de omstandigheden.
5. Sla toe op elk kwetsbaar lichaamsdeel om overmacht op de aanvaller te verkrijgen.
6. Gebruik alle voorhanden zijnde voorwerpen om u te verdedigen.
7. Bij Krav Maga zijn er geen regels of technische beperkingen, behalve het respecteren van de wettige verdediging.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## **De definitie van Retzev.**

**VRAAG:**

Wat betekent Retzev?

**ANTWOORD:**

Retzev, een Hebreeuws woord dat 'continue beweging' betekent. Om een succesvolle kravist te worden, moet je op een intuïtieve manier naadloos gesynchroniseerde defensieve en aanvallende technieken integreren. Het verschil tussen retzev en slechts een reeks tegenaanvallen moet absoluut worden begrepen. Terwijl een reeks tegenaanvallen continuïteit mist en niet automatisch stroomt, leert retzev je om je lichaam instinctief te bewegen in gevechtsbeweging zonder na te denken over de volgende zet

**BRON:**

KHAN DAVID (2004). *Krav Maga: the contact combat system of the Israel Defense Forces*. (Eerste druk). New York: St. Martin's Griffin

# VERDEDIGING TEGEN EEN AANVAL MET EEN MES

## Basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een mes

### **VRAAG:**

Wat zijn de basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een mes?

### **ANTWOORD:**

1. Indien mogelijk dient een dergelijke confrontatie te worden voorkomen.
2. Op het moment dat u merkt dat u door de aanvaller wordt benaderd, kan hij zich op verschillende afstanden bevinden: zeer korte afstand, korte afstand, middellange afstand of lange afstand.
3. Bij de verdediging tegen een met een mes bewapende aanvaller is het, wanneer mogelijk, belangrijk om afstand te houden.
4. Als u over voldoende tijd beschikt dient u te kijken hoe de aanvaller het mes vasthoudt.
5. We dienen te onthouden dat het been sterker is en verder reikt dan de arm.
6. Wanneer u een aanval met een mes met de hand afweert, dient de tegenaanval heel snel te worden ingezet.
7. Gepaste ontwijking van het lichaam dient verweven te zijn met de defensieve technieken die worden gebruikt om de aanval af te weren.
8. Een messteek (of andere aanval) is krachtiger en gevaarlijker als de stekende arm een grotere afstand aflegt en daarmee aan snelheid en kracht wint.
9. Hoewel Krav Maga duidelijk de voorkeur geeft aan een combinatie van verdediging en tegenaanval, kunnen zich omstandigheden voordoen waarbij dit moeilijk te verwezelijken is.
10. Bij gebruik van handmatige verdedigingstechnieken dient u zich, indien mogelijk, in de richting van de aanvaller te bewegen.
11. Als u de aanval met een mes pas op het laatste moment ziet afkomen, kan een snelle sprong in de goede richting, met of zonder verdediging van de handen, u buiten het bereik van de aanvaller brengen.
12. Het incident is voorbij wanneer u erin slaagt uzelf buiten de gevarezone te begeven of wanneer de aanvaller niet langer in staat is of niet langer van zins is de aanval voort te zetten.
13. U zal waarschijnlijk door een aanval worden overrompeld.

### **BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## **Verdediging tegen een zwaaiend mes.**

### **VRAAG:**

Welke extra principes zijn van toepassing bij een verdediging tegen een zwaaiend mes?

### **ANTWOORD:**

1. Het gooien van een klein voorwerpen.
2. Verdediging door zijwaarts te leunen en te schoppen.
3. Schoppende verdediging met achterover hellen van het lichaam.
4. Verdediging met de onderarm om de stekende arm af te weren.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigings technieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

# VERDEDIGING TEGEN EEN AANVAL MET EEN STOK

## Basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een mes

**VRAAG:**

Wat zijn de basisregels voor de verdediging tegen een aanval met een stok?

**ANTWOORD:**

1. De verdediging tegen een aanval met een stok is ook te gebruiken tegen aanvallen met objecten die op een stok lijken zoals een ijzeren staaf of baseball bat.
2. Het snelste en gevaarlijke deel van de stok is de voorkant.
3. De verdediging tegen een aanval met een stok omvat twee acties die meestal gelijktijdig in één verdedigingstechniek worden toegepast: de verdediging met de hand (of arm) en verdediging met het lichaam.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## Verdediging tegen een zwaaiend mes.

**VRAAG:**

Welke extra principes zijn van toepassing bij een verdediging tegen een zwaaiend mes?

**ANTWOORD:**

5. Het gooien van een klein voorwerpen.
6. Verdediging door zijwaarts te leunen en te schoppen.
7. Schoppende verdediging met achterover hellen van het lichaam.
8. Verdediging met de onderarm om de stekende arm ad te weren.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## VERDEDIGING TEGEN EEN BEDREIGING MET EEN MES

### **Basisregels bij een bedreiging met een mes.**

**VRAAG:**

Wat zijn de basisregels bij een bedreiging met een mes?

**ANTWOORD:**

1. Voer de techniek meteen en snel uit nadat u zich bewust wordt van de dreiging.
2. Het meest geschikte ogenblik om de bedreiging teniet te doen is wanneer de aandacht van de aanvaller wordt afgeleid.
3. Als antwoord op een verdedigende beweging zal de aanvaller waarschijnlijk reflexmatig reageren.
4. Vier opeenvolgende acties: (1) actieve verdediging met de hand gekoppeld aan een corresponderende ontwijkende lichaamsbeweging, (2) controle krijgen over het wapen of feitelijk de hand waarmee deze wordt vastgehouden, terwijl u op de aanvaller toe stapt, (3) het uitvoeren van een krachtige tegenaanval, (4) afronden door de aanvaller te ontwapenen of u buiten de gevarezone te begeven.
5. Het is het vermelden waard dat de specifieke technieken om de bedreiging met een mes te neutraliseren vaak worden uitgevoerd zonde de aanvaller te ontwapenen.
6. Bij een bedreiging met mes op lange afstand: weer eerst de bedreiging af met een open hand waarbij u, indien nodig, het lichaam draait en de aanvaller schopt.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.



## VERDEDIGING TEGEN EEN BEDREIGING MET EEN VUURWAPEN

### Basisregels bij een bedreiging met een vuurwapen.

**VRAAG:**

Wat zijn de basisregels bij een bedreiging met een vuurwapen?

**ANTWOORD:**

1. Ga ervan uit dat degene die u onder schot houdt waarschijnlijk iets van u wil,
2. Meestal is het niet zijn/haar hoofddoel u om het leven te brengen.
3. Het beste moment om de verdediging in te zetten, is wanneer de aandacht en de concentratie van de aanvaller is afgeleid, bijvoorbeeld als hij/zij opdrachten geeft of antwoord geeft op een vraag die hem/haar gesteld wordt.
4. Als eerste dient u derhalve de vuurlinie te veranderen.
5. Als u niet langer door het vuurwapen zelf wordt bedreigd (uit de vuurlinie), vormt de aanvaller de grootste bedreiging.
6. Onthoud: de aanvaller kan een getraind vechter zijn en mag derhalve niet worden onderschat.
7. De controle dient gehandhaafd te blijven totdat de aanvaller is ontwapend.
8. Zorg er in alle gevallen voor dat u niet nogmaals in de vuurlinie terechtkomt.
9. Het is belangrijk uzelf 'op te zwepen' om deze technieken goed uit te voeren om realistische omstandigheden zo goed mogelijk na te bootsen.
10. Onderneem geen actie tenzij u geen andere kans heeft om in leven te blijven.

**BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigings technieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.

## **Basisregels bij een afweer van een bedreiging met een geweer.**

### **VRAAG:**

Wat zijn de basisregels bij een bedreiging met een geweer?

### **ANTWOORD:**

1. Het meest geschikte ogenblik om een aanval te neutraliseren is het moment dat de aandacht van de aanvaller niet geheel op u of op zijn wapen is gericht.
2. Weer de loop van het vuurwapen op de snelste wijze en langs de kortst mogelijke weg af.
3. Voorkom dat onschuldige omstaanders in de vuurlinie terechtkomen.
4. Weer het vuurwapen af en stap snel op de aanvaller af.
5. De technieken om een bedreiging met geweer die met één hand worden vastgehouden, teniet te doen, zijn in principe gelijk aan de verdedigingstechnieken tegen een bedreiging met een vuistvuurwapen.
6. Als de aanvaller het geweer met beide handen vasthoudt, is het voor u moeilijker het vuurwapen af te weren en nog moeilijker er controle over te krijgen nadat u deze heeft weggeduwd.
7. Het stoten van de aanvaller heeft tot gevolg dat u hem makkelijker kunt ontwapenen.

### **BRON:**

EYAL YANILOV (2003). *Krav Maga: zelfverdedigingstechnieken bij een gewapende aanval*. (Tweede druk). Rijswijk: Uitgeverij Elmar B.V.