

KRAV MAGA OVERZICHT 2021 – 2022

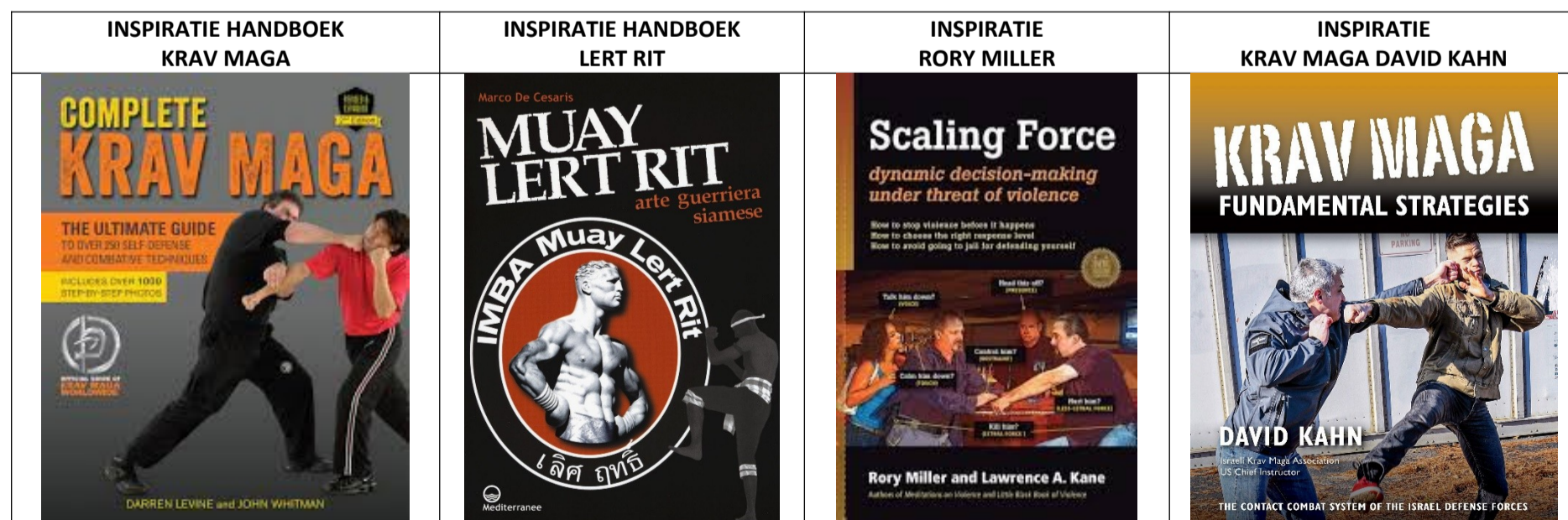
CYCLUS I

CYCLUS 1: van week 35 (30/08/2021) tot week 40 (10/10/2021)

	Week 35	Week 36	Week 37	Week 38	Week 39	Week 40
0000-0020	Opwarming HIIT Directe Stoot Sparring	Opwarming HIIT Uppercut Sparring	Opwarming HIIT Hoekstoot Sparring	Opwarming HIIT Hamervuist Sparring	Opwarming HIIT Elleboogstoot Sparring	Opwarming HIIT Kopstoot Sparring
0020-0040	Aanval Mes Onder naar boven	Aanval Mes Boven naar onder	Aanval Mes Steek	Aanval Stok Links	Aanval Stok Rechts	Aanval Stok Honkbalknuppel
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 01	Lert Rit Uppercut Combo n° 02	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 03	Lert Rit Hamervuist Combo n° 07	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 11	Lert Rit Kopstoot Combo n° 05
0100-0120	Ongewapende wurging Handen voor	Ongewapende wurging Handen achter	Ongewapende wurging Handen zijkant	Ongewapende wurging Voorarm voor	Ongewapende wurging Voorarm achter	Ongewapende wurging Voorarm zijkant
0120-0140	Grond Gewapend Mes Mounted	Grond Gewapend Mes In Guard	Grond Gewapend Mes Side/Back	Grond Gewapend Pistool Mounted	Grond Gewapend Pistool In Guard	Grond Gewapend Pistool Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	The Best Use of a Training Partner	The Difference Between Anger and Rage	Recognizing Your Own Triggers to Avoid Violence	Contending with Road Rage	Conflict Avoidance and Escape	Multiple Opponents

CYCLUS 1: van week 41 (11/10/2021) tot week 46 (21/11/2022)

	Week 41	Week 42	Week 43	Week 44	Week 45	Week 46
0000-0020	Opwarming HIIT Kniestoot Sparring	Opwarming HIIT Circulaire trap Sparring	Opwarming HIIT Frontale trap Sparring	Opwarming HIIT Zijwaartse trap Sparring	Opwarming HIIT Genitale trap Sparring	Opwarming HIIT Takedowns Sparring
0020-0040	Bedreiging Mes Voor	Bedreiging Mes Achter	Bedreiging Mes Zijkant	Bedreiging Pistool Voor	Bedreiging Pistool Achter	Bedreiging Geweer Voor en achter
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 17	Lert Rit Uppercut Combo n° 04	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 09	Lert Rit Hamervuist Combo n° 08	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 10	Lert Rit Kopstoot Combo n° 06
0100-0120	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam voor	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam achter	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam opheffen	Vastgrijpen Ongewapend Handen voor	Vastgrijpen Ongewapend Handen achter	Vastgrijpen Ongewapend Handen zijkant
0120-0140	Grond Ongewapend Stoten Mounted	Grond Ongewapend Stoten In Guard	Grond Ongewapend Stoten Side/Back	Grond Ongewapend Wurgend Mounted	Grond Ongewapend Wurgend In Guard	Grond Ongewapend Wurgend Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Physiological Reactions to Threats and Violence	Legal Use of Force Requirements	Defensive (Dis)Engagement Mindset	Anatomical Targeting and Self-Protection	Preemptive Linear Strikes	Multiple Opponents



KRAV MAGA OVERZICHT 2021 – 2022

CYCLUS II

CYCLUS 2: van week 47 (22/11/2021) tot week 52 (02/01/2022)

	Week 47	Week 48	Week 49	Week 50	Week 51	Week 52
0000-0020	Opwarming HIIT Directe Stoot Sparring	Opwarming HIIT Uppercut Sparring	Opwarming HIIT Hoekstoot Sparring	Opwarming HIIT Hamervuist Sparring	Opwarming HIIT Elleboogstoot Sparring	Opwarming HIIT Kopstoot Sparring
0020-0040	Aanval Mes Onder naar boven	Aanval Mes Boven naar onder	Aanval Mes Steek	Aanval Stok Links	Aanval Stok Rechts	Aanval Stok Honkbalknuppel
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 14	Lert Rit Uppercut Combo n° 26	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 16	Lert Rit Hamervuist Combo n° 24	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 13	Lert Rit Kopstoot Combo n° 12
0100-0120	Ongewapende wurging Handen voor	Ongewapende wurging Handen achter	Ongewapende wurging Handen zijkant	Ongewapende wurging Voorarm voor	Ongewapende wurging Voorarm achter	Ongewapende wurging Voorarm zijkant
0120-0140	Grond Gewapend Mes Mounted	Grond Gewapend Mes In Guard	Grond Gewapend Mes Side/Back	Grond Gewapend Pistool Mounted	Grond Gewapend Pistool In Guard	Grond Gewapend Pistool Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Absorbing and Moving with an Attack	Fighting Ranges	Combatives Power and Balance	Self-Defense Fight Timing	Tactical Retreating	When and How to Counterattack

CYCLUS 2: van week 01 (03/01/2022) tot week 06 (13/02/2022)

	Week 01	Week 02	Week 03	Week 04	Week 05	Week 06
0000-0020	Opwarming HIIT Kniestoot Sparring	Opwarming HIIT Circulaire trap Sparring	Opwarming HIIT Frontale trap Sparring	Opwarming HIIT Zijwaartse trap Sparring	Opwarming HIIT Genitale trap Sparring	Opwarming HIIT Takedowns Sparring
0020-0040	Bedreiging Mes Voor	Bedreiging Mes Achter	Bedreiging Mes Zijkant	Bedreiging Pistool Voor	Bedreiging Pistool Achter	Bedreiging Geweer Voor en achter
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 21	Lert Rit Uppercut Combo n° 30	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 29	Lert Rit Hamervuist Combo n° 18	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 21	Lert Rit Kopstoot Combo n° 31
0100-0120	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam voor	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam achter	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam opheffen	Vastgrijpen Ongewapend Handen voor	Vastgrijpen Ongewapend Handen achter	Vastgrijpen Ongewapend Handen zijkant
0120-0140	Grond Ongewapend Stoten Mounted	Grond Ongewapend Stoten In Guard	Grond Ongewapend Stoten Side/Back	Grond Ongewapend Wurgung Mounted	Grond Ongewapend Wurgung In Guard	Grond Ongewapend Wurgung Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Defending against a Skilled Fighter	Deceptive Fighting	Ground Survival	Defending an Ambush	Multiple Opponents	Breaking Up a Fight



KRAV MAGA OVERZICHT 2021 – 2022

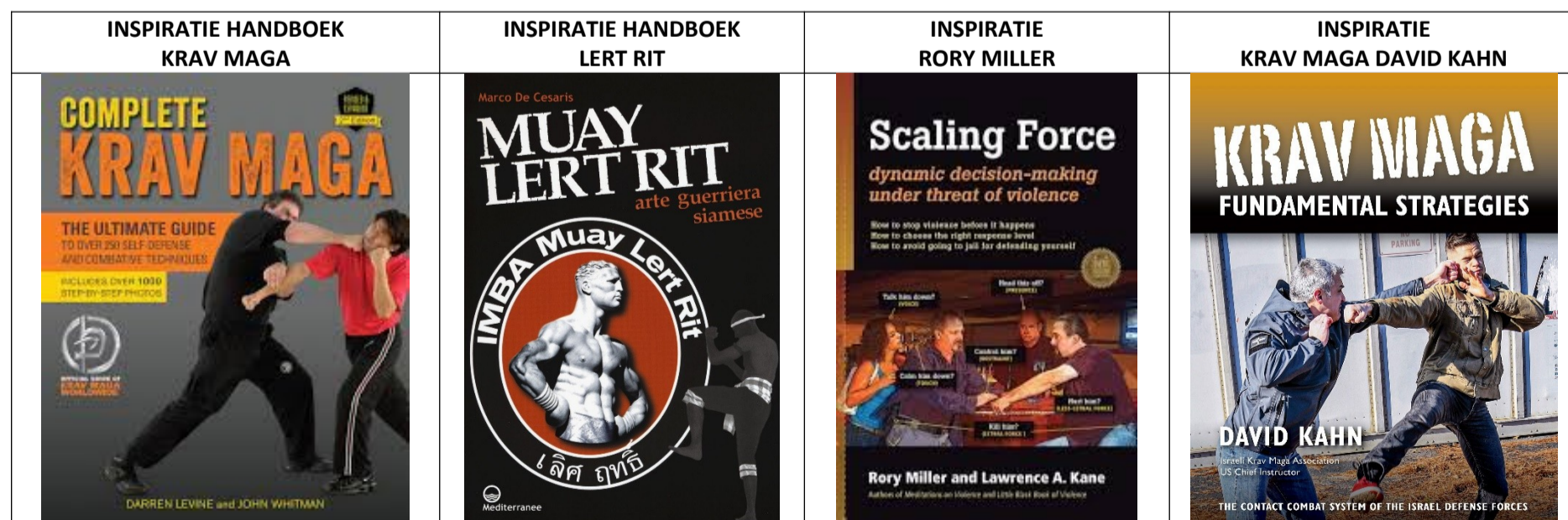
CYCLUS I

CYCLUS 1: van week 07 (14/02/2022) tot week 12 (27/03/2022)

	Week 07	Week 08	Week 09	Week 10	Week 11	Week 12
0000-0020	Opwarming HIIT Directe Stoot Sparring	Opwarming HIIT Uppercut Sparring	Opwarming HIIT Hoekstoot Sparring	Opwarming HIIT Hamervuist Sparring	Opwarming HIIT Elleboogstoot Sparring	Opwarming HIIT Kopstoot Sparring
0020-0040	Aanval Mes Onder naar boven	Aanval Mes Boven naar onder	Aanval Mes Steek	Aanval Stok Links	Aanval Stok Rechts	Aanval Stok Honkbalknuppel
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 01	Lert Rit Uppercut Combo n° 02	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 03	Lert Rit Hamervuist Combo n° 07	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 11	Lert Rit Kopstoot Combo n° 05
0100-0120	Ongewapende wurging Handen voor	Ongewapende wurging Handen achter	Ongewapende wurging Handen zijkant	Ongewapende wurging Voorarm voor	Ongewapende wurging Voorarm achter	Ongewapende wurging Voorarm zijkant
0120-0140	Grond Gewapend Mes Mounted	Grond Gewapend Mes In Guard	Grond Gewapend Mes Side/Back	Grond Gewapend Pistool Mounted	Grond Gewapend Pistool In Guard	Grond Gewapend Pistool Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	The Best Use of a Training Partner	The Difference Between Anger and Rage	Recognizing Your Own Triggers to Avoid Violence	Contending with Road Rage	Conflict Avoidance and Escape	Multiple Opponents

CYCLUS 1: van week 13 (28/03/2022) tot week 18 (08/05/2022)

	Week 13	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18
0000-0020	Opwarming HIIT Kniestoot Sparring	Opwarming HIIT Circulaire trap Sparring	Opwarming HIIT Frontale trap Sparring	Opwarming HIIT Zijwaartse trap Sparring	Opwarming HIIT Genitale trap Sparring	Opwarming HIIT Takedowns Sparring
0020-0040	Bedreiging Mes Voor	Bedreiging Mes Achter	Bedreiging Mes Zijkant	Bedreiging Pistool Voor	Bedreiging Pistool Achter	Bedreiging Geweer Voor en achter
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 17	Lert Rit Uppercut Combo n° 04	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 09	Lert Rit Hamervuist Combo n° 08	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 10	Lert Rit Kopstoot Combo n° 06
0100-0120	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam voor	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam achter	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam opheffen	Vastgrijpen Ongewapend Handen voor	Vastgrijpen Ongewapend Handen achter	Vastgrijpen Ongewapend Handen zijkant
0120-0140	Grond Ongewapend Stoten Mounted	Grond Ongewapend Stoten In Guard	Grond Ongewapend Stoten Side/Back	Grond Ongewapend Wurging Mounted	Grond Ongewapend Wurging In Guard	Grond Ongewapend Wurging Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Physiological Reactions to Threats and Violence	Legal Use of Force Requirements	Defensive (Dis)Engagement Mindset	Anatomical Targeting and Self-Protection	Preemptive Linear Strikes	Multiple Opponents



KRAV MAGA OVERZICHT 2021 – 2022

CYCLUS II

CYCLUS 2: van week 19 (09/05/2022) tot week 24 (19/06/2022)

	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24
0000-0020	Opwarming HIIT Directe Stoot Sparring	Opwarming HIIT Uppercut Sparring	Opwarming HIIT Hoekstoot Sparring	Opwarming HIIT Hamervuist Sparring	Opwarming HIIT Elleboogstoot Sparring	Opwarming HIIT Kopstoot Sparring
0020-0040	Aanval Mes Onder naar boven	Aanval Mes Boven naar onder	Aanval Mes Steek	Aanval Stok Links	Aanval Stok Rechts	Aanval Stok Honkbalknuppel
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 14	Lert Rit Uppercut Combo n° 26	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 16	Lert Rit Hamervuist Combo n° 24	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 13	Lert Rit Kopstoot Combo n° 12
0100-0120	Ongewapende wurging Handen voor	Ongewapende wurging Handen achter	Ongewapende wurging Handen zijkant	Ongewapende wurging Voorarm voor	Ongewapende wurging Voorarm achter	Ongewapende wurging Voorarm zijkant
0120-0140	Grond Gewapend Mes Mounted	Grond Gewapend Mes In Guard	Grond Gewapend Mes Side/Back	Grond Gewapend Pistool Mounted	Grond Gewapend Pistool In Guard	Grond Gewapend Pistool Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Absorbing and Moving with an Attack	Fighting Ranges	Combatives Power and Balance	Self-Defense Fight Timing	Tactical Retreating	When and How to Counterattack

CYCLUS 2: van week 25 (03/01/2022) tot week 30 (31/07/2022)

	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Week 29	Week 30
0000-0020	Opwarming HIIT Kniestoot Sparring	Opwarming HIIT Circulaire trap Sparring	Opwarming HIIT Frontale trap Sparring	Opwarming HIIT Zijwaartse trap Sparring	Opwarming HIIT Genitale trap Sparring	Opwarming HIIT Takedowns Sparring
0020-0040	Bedreiging Mes Voor	Bedreiging Mes Achter	Bedreiging Mes Zijkant	Bedreiging Pistool Voor	Bedreiging Pistool Achter	Bedreiging Geweer Voor en achter
0040-0100	Lert Rit Directe Stoot Combo n° 21	Lert Rit Uppercut Combo n° 30	Lert Rit Hoekstoot Combo n° 29	Lert Rit Hamervuist Combo n° 18	Lert Rit Elleboogstoot Combo n° 21	Lert Rit Kopstoot Combo n° 31
0100-0120	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam voor	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam achter	Vastgrijpen Ongewapend Lichaam opheffen	Vastgrijpen Ongewapend Handen voor	Vastgrijpen Ongewapend Handen achter	Vastgrijpen Ongewapend Handen zijkant
0120-0140	Grond Ongewapend Stoten Mounted	Grond Ongewapend Stoten In Guard	Grond Ongewapend Stoten Side/Back	Grond Ongewapend Wurgung Mounted	Grond Ongewapend Wurgung In Guard	Grond Ongewapend Wurgung Side/Back
0140-0200	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down	Einde Carroussel Bas Rutten Sparring Cooling Down
THEORIE	Defending against a Skilled Fighter	Deceptive Fighting	Ground Survival	Defending an Ambush	Multiple Opponents	Breaking Up a Fight

INSPIRATIE HANDBOEK KRAV MAGA	INSPIRATIE HANDBOEK LERT RIT	INSPIRATIE RORY MILLER	INSPIRATIE KRAV MAGA DAVID KAHN