

Vzw KMTC – KRAV MAGA JAARPLAN 2022 – 2023

KRAV MAGA 36

KM36 – Cyclus 1: van week 35 (29/08/2022) tot week 40 (09/10/2022)

	Week 35	Week 36	Week 37	Week 38	Week 39	Week 40
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 01 tot 02 Meer info: LINK	Situaties: 03 tot 04 Meer info: LINK	Situaties: 05 tot 06 Meer info: LINK	Situaties: 07 tot 08 Meer info: LINK	Situaties: 09 tot 10 Meer info: LINK	Situaties: 11 tot 12 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

KM36 – Cyclus 2: van week 41 (10/10/2022) tot week 46 (20/11/2022)

	Week 41	Week 42	Week 43	Week 44	Week 45	Week 46
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 13 tot 14 Meer info: LINK	Situaties: 15 tot 16 Meer info: LINK	Situaties: 17 tot 18 Meer info: LINK	Situaties: 19 tot 20 Meer info: LINK	Situaties: 21 tot 22 Meer info: LINK	Situaties: 23 tot 24 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

vzw KMTC – KRAV MAGA JAARPLAN 2022 – 2023

KRAV MAGA 36

KM36 – Cyclus 3: van week 47 (21/11/2022) tot week 52 (01/01/2023)

	Week 47	Week 48	Week 49	Week 50	Week 51	Week 52
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 25 tot 26 Meer info: LINK	Situaties: 27 tot 28 Meer info: LINK	Situaties: 29 tot 30 Meer info: LINK	Situaties: 31 tot 32 Meer info: LINK	Situaties: 33 tot 34 Meer info: LINK	Situaties: 35 tot 36 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

KM36 – Cyclus 4: van week 01 (02/01/2023) tot week 06 (12/02/2023)

	Week 01	Week 02	Week 03	Week 04	Week 05	Week 06
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 37 tot 38 Meer info: LINK	Situaties: 39 tot 40 Meer info: LINK	Situaties: 41 tot 42 Meer info: LINK	Situaties: 43 tot 44 Meer info: LINK	Situaties: 45 tot 46 Meer info: LINK	Situaties: 47 tot 48 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

vzw KMTC – KRAV MAGA JAARPLAN 2022 – 2023

KRAV MAGA 36

KM36 – Cyclus 5: van week 07 (12/02/2023) tot week 12 (26/03/2023)

	Week 07	Week 08	Week 09	Week 10	Week 11	Week 12
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 49 tot 50 Meer info: LINK	Situaties: 51 tot 52 Meer info: LINK	Situaties: 53 tot 54 Meer info: LINK	Situaties: 55 tot 56 Meer info: LINK	Situaties: 57 tot 58 Meer info: LINK	Situaties: 59 tot 60 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

KM36 – Cyclus 6: van week 13 (27/03/2023) tot week 18 (07/05/2023)

	Week 13	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 61 tot 62 Meer info: LINK	Situaties: 63 tot 64 Meer info: LINK	Situaties: 65 tot 66 Meer info: LINK	Situaties: 67 tot 68 Meer info: LINK	Situaties: 69 tot 70 Meer info: LINK	Situaties: keuze docent Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

vzw KMTC – KRAV MAGA JAARPLAN 2022 – 2023

KRAV MAGA 36

KM36 – Cyclus 1: van week 19 (08/05/2023) tot week 24 (18/06/2023)

	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I	Deel I
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend
	Situaties: 01 tot 02 Meer info: LINK	Situaties: 03 tot 04 Meer info: LINK	Situaties: 05 tot 06 Meer info: LINK	Situaties: 07 tot 08 Meer info: LINK	Situaties: 09 tot 10 Meer info: LINK	Situaties: 11 tot 12 Meer info: LINK
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
0130-0200	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV	Deel IV
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 03 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 04 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 05 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 06 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent

KM36 – Cyclus 2: van week 25 (10/10/2023) tot week 30 (30/07/2023)

	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Week 29	Week 30
0000-0030	Deel I: Opwarming	Deel I	Check bij uw KMTC- Locatie Verantwoordelijke indien er lessen worden gegeven tijdens de 'GROTE VAKANTIE'.	Check bij uw KMTC-Locatie Verantwoordelijke indien er lessen worden gegeven tijdens de 'GROTE VAKANTIE'.	Check bij uw KMTC-Locatie Verantwoordelijke indien er lessen worden gegeven tijdens de 'GROTE VAKANTIE'.	Check bij uw KMTC- Locatie Verantwoordelijke indien er lessen worden gegeven tijdens de 'GROTE VAKANTIE'.
	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring	15' Basis KM36: de 12 basis technieken 15' Extra: BR + Sparring				
0030-0100	Deel II: Ongewapend	Deel II: Ongewapend				
	Situaties: 13 tot 14 Meer info: LINK	Situaties: 15 tot 16 Meer info: LINK				
0100-0130	Deel III: Gewapend	Deel III: Gewapend				
	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen: bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'				
0130-0200	Deel IV	Deel IV				
	Carroussel Sparring Cooling Down	Carroussel Sparring Cooling Down				
THEORIE	KM36: Basis principe : nr° 01 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent	KM36: Basis principe : nr° 02 72 Drills Rory Miller: keuze van de docent				

De Basis Rerenties voor dit jaarprogramma

- Bron: De 70 basis technieken-> [LINK](#)

- De toepassingen: check de Boekenlijst van onze KMTC Lesgevers-> [LINK](#)