

# 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties : 01 en 02 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 03 en 04 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 05 en 06 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 07 en 08 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 09 en 10 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 11 en 12 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>
	Heupworp: p99 <a href="#">(info)</a>	Lichaamsworp: p101 <a href="#">(info)</a>	Buitenwaartse worp: p103 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp A: p109 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp B: p110 <a href="#">(info)</a>	Armworp: p 113 <a href="#">(info)</a>
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 01 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 02 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 03 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 04 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 05 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 06 → Rory Miller 72 Drills</b>

### 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties: 13 en 14 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 15 en 16 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 17 en 18 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 19 en 20 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 21 en 22 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 23 en 24 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>		
	Nek worp: p114 <a href="#">(info)</a>	Binnenwaartse veeg: p116 <a href="#">(info)</a>	Knieveeg: p117 <a href="#">(info)</a>	Voetveeg: p118 <a href="#">(info)</a>		
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 07 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 08 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 09 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 10 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 11 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 12 → Rory Miller 72 Drills</b>

### De Basis Rerenties voor dit jaarprogramma

- KRAV MAGA 36: de 12 basis technieken in HIIT vorm → [LINK](#)
- 70 BASIS SITUATIES: Bron → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP DE 70 BASIS SITUATIES: Check de Boekenlijst van onze KMTC Lesgevers → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP BASIS VAN RORY MILLER DRIL OS2 (MOVE/PAIN/DAMAGE/SHOCK): Bron → [LINK](#)
- KRAV MAGA SPARRING & CLINCH: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)
- ADEMHALINGSOEFENINGEN: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)

# 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties: 25 en 26 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 27 en 28 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 29 en 30 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 31 en 32 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 33 en 34 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 35 en 36 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>
	Heupworp: p99 <a href="#">(info)</a>	Lichaamsworp: p101 <a href="#">(info)</a>	Buitenwaartse worp: p103 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp A: p109 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp B: p110 <a href="#">(info)</a>	Armworp: p 113 <a href="#">(info)</a>
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 13 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 14 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 15 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 16 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 17 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 18 → Rory Miller 72 Drills</b>

### 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties: 37 en 38 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 39 en 40 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 41 en 42 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 43 en 44 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 45 en 46 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 47 en 48 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>		
	Nek worp: p114 <a href="#">(info)</a>	Binnenwaartse veeg: p116 <a href="#">(info)</a>	Knieveeg: p117 <a href="#">(info)</a>	Voetveeg: p118 <a href="#">(info)</a>		
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 19 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 20 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 21 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 22 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 23 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 24 → Rory Miller 72 Drills</b>

### De Basis Rerenties voor dit jaarprogramma

- KRAV MAGA 36: de 12 basis technieken in HIIT vorm → [LINK](#)
- 70 BASIS SITUATIES: Bron → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP DE 70 BASIS SITUATIES: Check de Boekenlijst van onze KMTC Lesgevers → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP BASIS VAN RORY MILLER DRIL OS2 (MOVE/PAIN/DAMAGE/SHOCK): Bron → [LINK](#)
- KRAV MAGA SPARRING & CLINCH: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)
- ADEMHALINGSOEFENINGEN: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)

# 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties: 49 en 50 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 51 en 52 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 53 en 54 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 55 en 56 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 57 en 58 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 59 en 60 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>
	Heupworp: p99 <a href="#">(info)</a>	Lichaamsworp: p101 <a href="#">(info)</a>	Buitenwaartse worp: p103 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp A: p109 <a href="#">(info)</a>	Schouderworp B: p110 <a href="#">(info)</a>	Armworp: p 113 <a href="#">(info)</a>
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 25 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 26 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 27 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 28 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 29 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 30 → Rory Miller 72 Drills</b>

### 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>	<b>Deel I</b>
	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b>
	Situaties: 61 en 62 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 63 en 64 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 65 en 66 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 67 en 68 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: 69 en 70 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	Situaties: verrassing Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>	<b>Deel III: Gewapend</b>
	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b>
	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b>		
	Nek worp: p114 <a href="#">(info)</a>	Binnenwaartse veeg: p116 <a href="#">(info)</a>	Knieveeg: p117 <a href="#">(info)</a>	Voetveeg: p118 <a href="#">(info)</a>		
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>	<b>DEEL VI: the end</b>
	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<a href="#">Ademhalingssoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 31 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 32 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 33 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 34 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 35 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 36 → Rory Miller 72 Drills</b>

### De Basis Rerenties voor dit jaarprogramma

- KRAV MAGA 36: de 12 basis technieken in HIIT vorm → [LINK](#)
- 70 BASIS SITUATIES: Bron → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP DE 70 BASIS SITUATIES: Check de Boekenlijst van onze KMTC Lesgevers → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP BASIS VAN RORY MILLER DRIL OS2 (MOVE/PAIN/DAMAGE/SHOCK): Bron → [LINK](#)
- KRAV MAGA SPARRING & CLINCH: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)
- ADEMHALINGSOEFENINGEN: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)

# 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 01 en 02 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 03 en 04 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 05 en 06 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 07 en 08 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 09 en 10 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 11 en 12 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Heupworp: p99 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Lichaamsworp: p101 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Buitenwaartse worp: p103 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Schouderworp A: p109 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Schouderworp B: p110 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Armworp: p 113 <a href="#">(info)</a>
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 37 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 38 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 39 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 40 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 41 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: RM nr° 42 → Rory Miller 72 Drills</b>

### 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
<b>0000-0020</b>	<b>Deel I: Opwarming</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel I</b> 20' HIIT Basis KM36: de 12 basis technieken. Meer info: <a href="#">LINK</a>	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'.
<b>0020-0040</b>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 13 en 14 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>	<b>Deel II: Ongewapend</b> Situaties: 15 en 16 Scenario's: <a href="#">(OS2)</a> Meer info: <a href="#">LINK</a>				
<b>0040-0100</b>	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'	<b>Deel III: Gewapend</b> Toepassingen <a href="#">(OS2)</a> : bovenstaande ongewapende situaties met een 'wapen'				
<b>0100-0120</b>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>	<b>Deel IV: Sparring KM</b> Regels & Materiaal <a href="#">(Link)</a>				
<b>0120-0140</b>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Nek worp: p114 <a href="#">(info)</a>	<b>DEEL V: Clinch Extra Worpen/Vegen</b> Binnenwaartse veeg: p116 <a href="#">(info)</a>				
<b>0140-0200</b>	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down	<b>DEEL VI: the end</b> <a href="#">Ademhalingsoef. voor een atleet.</a> Cooling Down				
<b>THEORIE</b>	<b>KM36: RM nr° 43 → Rory Miller 72 Drills</b>	<b>KM36: Basis RM nr° 44 → Rory Miller 72 Drills</b>				

### De Basis Rerenties voor dit jaarprogramma

- KRAV MAGA 36: de 12 basis technieken in HIIT vorm → [LINK](#)
- 70 BASIS SITUATIES: Bron → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP DE 70 BASIS SITUATIES: Check de Boekenlijst van onze KMTC Lesgevers → [LINK](#)
- TOEPASSINGEN OP BASIS VAN RORY MILLER DRIL OS2 (MOVE/PAIN/DAMAGE/SHOCK): Bron → [LINK](#)
- KRAV MAGA SPARRING & CLINCH: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)
- ADEMHALINGSOEFENINGEN: Bron1 → [LINK](#), Bron2 → [LINK](#)