


LESPLAN PROEFLESSEN WEEK 01 - 03

WEEK 01	WEEK 02	WEEK 03
0000-0030: BASIS – Welkom + Opwarming – Combo n° 01 ¹ – Combo verdediging 1.1 0030-0200: BASISCONCEPTEN - Wettelijkheid en natuurlijke reacties van het lichaam - Neutrale houding - Interviewhouding en verdedigingshouding - Verplaatsingen - Directe stoot en kniestoot - Verdediging tegen grijpen pols (recht op recht en gekruist) - Verdediging tegen wurging dmv handen voorkant 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down	0000-0030: BASIS – Welkom + Opwarming – Combo n° 01 – Combo verdediging 1.2 0030-0200: CONTROLEPOSITIES - Awareness - Controleposities binnen- en buitenzijde Druk zetten - Hoekstoot, hamervuist, elleboogstoot - Frontale trap en genitale trap - Verdediging tegen grijpen polsen (beide polsen en 1 pols met beide handen) 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down	0000-0030: BASIS – Welkom + Opwarming – Combo n° 01 – Combo verdediging 1.3 0030-0130: VERDEDIGINGSPRINCIPES - Fases bij een confrontatie (escalatiepiramide) - 360° drill - Verdediging tegen een directe stoot - Bevrijding uit omklemming lichaam langs voor armen in en uit - Verdediging tegen wurging dmv handen zijkant 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down


Combo n° 01

IMBA's Training System | Impact Training | Pads | Pao Jiao | Phasom Muay 47

1




2




PHASOM MUAY 1: straight left lead, rear straight right, lead left hook, rear swing kick.

3



4



Targets:

1. Nose, eyes, chin, throat
2. Corner of the chin, lower jaw
3. Jaw, temple, side of neck
4. Rib cage, spleen

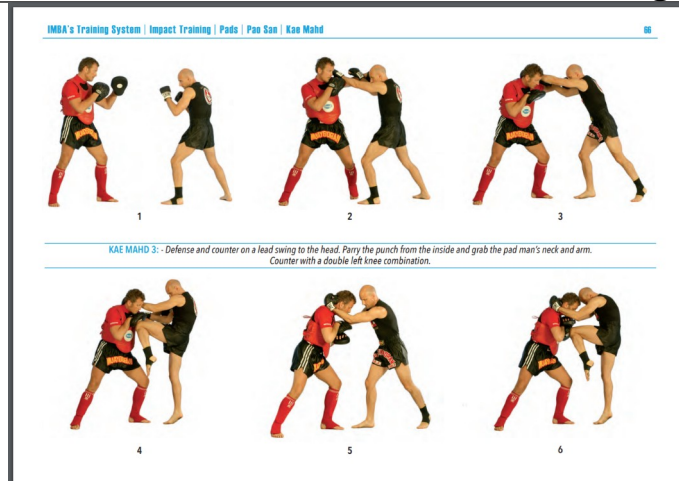
Defense 1.1 : Defense and counter on a rear swing kick



Defense 1.2 : Defense and counter on a lead swing (Hook)



Defense 1.3 : Defense and counter on lead swing (Hook)




LESPLAN PROEFLESSEN WEEK 04 - 06

WEEK 04	WEEK 05	WEEK 06
0000-0030: BASIS - Welkom + Opwarming - Combo n° 02 ² - Combo verdediging 2.1 0030-0150: VERDEDIGINGSPRINCIPES - Zelfverdediging? De concepten. - Verdediging tegen genitale trap - Bevrijding uit omklemming lichaam langs achter armen in en uit - Verdediging bedreiging mes langs voor (buik) 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down	0000-0030: BASIS - Welkom + Opwarming - Combo n° 02 - Combo verdediging 2.2 0030-0150: VERDEDIGINGSPRINCIPES - Verdediging tegen wurging dmv handen achter - Verdediging tegen wurging voor met duw - Verdediging tegen stokaanval van boven naar onder - Basis light sparring 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down	0000-0030: BASIS - Welkom + Opwarming - Combo n° 02 - Combo verdediging 2.3 0030-0130: GRONDPOSITIES - Voorwaartse val - Voorwaartse rol - Tactisch rechtstaan - Basisgrondposities - Trapt technieken vanop de grond - Basis light sparring tegen meerdere aanvallers (basisconcepten en dynamiek) 0150-0200: COOL DOWN - Cool Down


Combo n° 02

IMBA's Training System | Impact Training | Pads | Pao Jiao | Phasom Muay 48

1




2



PHASOM MUAY 2: straight left lead, rear straight right, left knee kick, rear horizontal elbow.


3



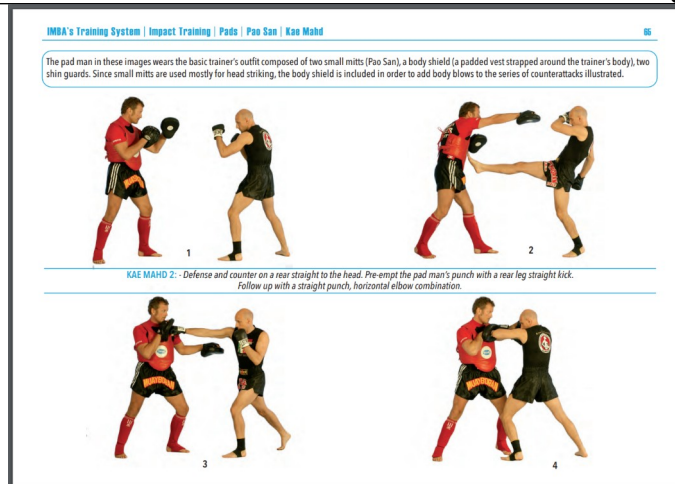
Targets:

1. Nose, eyes, chin, throat
2. Corner of the chin, lower jaw
3. Liver, floating ribs
4. Jaw, temple, side of neck

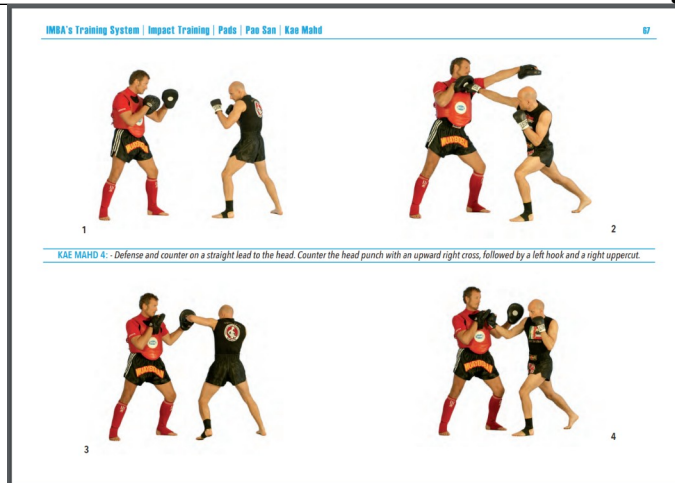
4



Defense 2.1 : Defense and counter on a straight



Defense 2.2 : Defense and counter on a straight



Defense 2.3 : Defense and counter on a straight knee

