



# VLAAMSE KRAV MAGA FEDERATIE

## OVERZICHT MODULES

MODULE I	BASISTECHNIEKEN
MODULE II	COMPLEMENTAIRE TECHNIEKEN
MODULE III	BEVRIJDINGEN UIT OMKLEMMINGEN
MODULE IV	VERDEDIGING TEGEN WURGINGEN
MODULE V	REACTIE TEGEN GEWAPENDE BEDREIGINGEN
MODULE VI	REACTIE BIJ EEN GEWAPENDE AANVAL
MODULE VII	SPECIFIEK GRONDGEVECHT

## **Module I : Basistechnieken**

1. Krav Maga Principes
2. Houdingen
3. Doelen zones
4. Val- en roltechnieken
5. Natuurlijke wapens van het lichaam
6. Verdediging tegen vuiststoten
7. Verdediging tegen trappen
8. Boxing

## **Module II : Complementaire Technieken**

1. Bijkomende technieken
2. Val- en roltechnieken
3. Korte combinaties
4. Stoptechnieken
5. Beenvegen en counters
6. Buitenwaartse verdediging (180°) en ontwijkingen
7. Verdediging tegen directe stoot langs opzij
8. Verdediging tegen trap langs opzij
9. Verdediging tegen L-R directe combinatie
10. Verdediging tegen duwen
11. Gebruik van alledaagse voorwerpen tegen een ongewapende aanval
12. EHBO
13. Combat

## **Module III : Bevrijdingen uit omklemmingen**

1. Bij het vastgrijpen van de polsen
2. Bij een omklemming langs voor
3. Bij een omklemming langs achter
4. Bij een omklemming van de nek
5. Bij het vastgrijpen van de haren
6. Bij een dubbele Nelson greep
7. Combat

## **Module IV : Verdediging tegen wurgingen**

1. Verdediging tegen wurging
2. Verdediging tegen wurging met de voorarm
3. Verdediging tegen wurging op de grond
4. Verdediging bij het vastgrijpen van uw vest of uw kraag
5. Basistechniek tegen meerdere ongewapende tegenstanders
6. Dril met 2 of 3 partners
7. EHBO
8. Combat

## **Module V : Reactie bij gewapende bedreigingen**

1. Tactisch kader : verschil tussen bedreiging en effectieve aanval
2. Basiscontroles en counters
3. Verdediging tegen bedreigingen met een mes
4. Verdediging tegen bedreigingen met een vuurwapen
5. Dril met 2 of 3 partners
6. EHBO
7. Combat

## **Module VI : Reactie bij gewapende aanvallen**

1. Technieken tegen aanval met mes
2. Technieken tegen aanval met stok
3. Gebruik van alledaagse voorwerpen tegen een gewapende aanval
4. Dril tegen 2 of 3 tegenstanders
5. EHBO
6. Combat

## **Module VII : Grondgevecht**

1. Basic "shoots" en counters
2. Basis posities op de grond
3. Slagen op de grond vanaf de verschillende controle posities
4. Wurgingen op de grond
5. Basis overgangen op de grond en counters
6. Wurgingen tijdens het grondgevecht
7. Bevrijdingen en counters op de grond
8. Armklemmen en counters
9. Beenklemmen
10. Combat : 3x2'