

KLEMMER'S GARAGE TRAINING

Krav Maga bedeutet im hebr. עמ קרב „Kontaktkampf“.

Dieses bedeutet für unser KRAV MAGA:

- Jeder egal wie alt, Schwer, Frau oder Mann muss die Technik effektiv ausführen können
- Die Technik muss unter Stressbedingungen ausgeführt werden können
- Die Technik kann auf engstem Raum ausgeführt werden
- Die Techniken werden auf ein Minimum reduziert
- Es wird realitätsnah in der Öffentlichkeit trainiert (Strand, Parkplatz, Parkhaus.....)
- Regelmäßiges Durchführen von Mugging Training (Mugging ist ein Szenariotraining unter stressbedingten Alltagssituationen. Der Schüler wird von Personen in Schutzanzügen angegriffen) in Kleingruppen bis 6 Personen
- Trainieren mit Alltagsgegenständen, Waffen (Stock, Messer, Pistole und Gewehr)

Was bieten wir Ihnen:

Das Erlernen eines zweckorientiertem Selbstverteidigungssystem
Steigerung ihres Selbstbewusstseins und
Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit

Wie sieht das Training aus:

Am Anfang steht bei uns die Selbstverteidigung. Das bedeutet sie lernen, sich gegen die 10 häufigsten Angriffe, zu Verteidigen

10 häufigsten Angriffe

1. Der Angreifer kommt in den Nahbereich und bedrängt das Opfer so, dass es den Aggressor wegschubst. Dieser Aktion folgt normalerweise ein Angriff zum Kopf des Opfers
2. Ein runder Schlag (Ohrfeige, Schwinger) zum Kopf des Opfers
3. Einhändiges greifen der Kleidung von vorne und Schlag zum Kopf
4. Greifen der Kleidung von vorne mit beiden Händen und gleichzeitiger Kopfstoß
5. Greifen der Kleidung von vorne mit beiden Händen und gleichzeitiger Kniestoß in den Genitalbereich
6. Benutzen von Gegenständen (Flaschen, Aschenbecher, Gläsern ...) zum mehrfach schlagen auf den Kopf
7. Tritt gegen die untere Extremität und den Genitalbereich
8. Schnitt durch das Gesicht mit Gegenständen (Flaschen, Aschenbecher, Gläsern ...)
9. Schnitte und Stiche mit Messern
10. Clinch mit Übergang zu Würgen mit den Händen und dem Unterarm

In 80 % der Fälle wird dann versucht das Opfer auf den Boden zu bringen und mit Tritten und Schlägen zu verletzen

Diese Statistik ist der Grundstein für unsere Seminare. Schwerpunkt ist das verhindern und kontern der oben beschriebenen Angriffe

Parallel dazu wird mit dem vermitteln des „International Krav Maga Expert Standard“ begonnen.

Inhalt der Ausbildung:

- Jab, Cross, Uppercut, Hook, Palm heel, Back fist, Palm- and Elbow strikes
- Front-, Side-, Roundhouse-, Groin-, Snap-, Low-, Stop-, Knee- and Jump kick
- Neutral- and Kickboxing Position, Step & Slide, V-Step
- Sturz nach Vorne, zur Seite und nach hinten
- Verteidigung gegen Fassen der Handgelenke, Umklammerung und Würgen aus allen Richtungen in jeder Lage
- Sparring, 360° Blocks, Verteidigung gegen mehrere Angreifer
- Kampf mit Nervendruckpunkten
- Verschiedene Arten von Trapping Drills
- Verteidigung gegen Stockangriffe aus allen Richtungen
- Stock Angriffswinkel 1-12 (Kali / Eskrima) oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme
- Messer Angriffswinkel 1-10 (Kali/ Eskrima) oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme
- Sparring / Kickboxen
- Sparring / ohne Handschuhe
- SDS Concept Schlag 1-8 und Griff 1-7
- Messerkampf und Verteidigung gegen Messerangriffe aus allen Positionen und allen Richtungen
- Stockkampf und Verteidigung gegen Messerangriffe aus allen Positionen und allen Richtungen
- 10 verschiedene Tritte und Schläge jeweils mit rechts und links
- Angriffe aus der “Guard” und “Mounted” Position
- Verschiedene Gegenangriffe aus der “Guard” und “Mounted” Position
- Verteidigung gegen Gewehr und Pistolen Angriffe aus allen Richtungen

Expert Level

- 10 verschiedene Verteidigungen gegen gerade Angriffe
- 10 verschiedene Verteidigungen gegen runde Angriffe
- 10 verschiedene Verteidigungen gegen Tritte
- 3 Minute Kumite gegen 5 Personen (nacheinander)
- Kampf gegen zwei Angreifer
- 2 Kickboxwettkämpfe
- 2 Jiu Jitsu Wettkämpfe
- 4 verschiedene Martial Arts Seminare
- Kampf gegen zwei Messerangreifer
- Kampf gegen zwei Stockangreifer
- Stresstest gegen 5 Angreifer
- 10 verschiedene Verteidigungen einer dritten Person
- Fitnessstest inklusive Liegestütze, Klimmzüge, jumping jacks und einem 8 Kilometer Lauf

SDS Concept / oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme

- Kampf mit alternativen Gegenständen
- Schlag 1-12 und Griff 1-7
- 4 Verteidigungen gegen gerade Angriffe
- 4 Verteidigungen gegen runde Angriffe
- 4 Verteidigungen gegen Fassen der Handgelenke
- 4 Verteidigungen gegen Umklammerungen
- 4 Verteidigungen gegen Würgen von Vorne
- 4 Verteidigungen gegen Würgen von der Seite
- 4 Verteidigungen gegen Tritte
- Verschiedene Bodentechniken
- Drill 1, 2 und 3 und Drill mit 6 verschiedenen Schlagabfolgen

Stick fight (kali, Eskrima) / oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme

- 12 Verschiedene Angriffswinkel
- Schlagarten
- Sinawali Nr. 3, 4, 5 and 6
- 5 count Sumbrada
- Stock sparring
- Umgang mit dem Tonfa
- Umgang mit dem Teleskopschlagstock
- Schlag- und Stickskombinationen

Knife fight (kali, Eskrima) / oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme

- Zeigen der 11 Angriffswinkel am Partner
- Verteidigung gegen die 11 Angriffswinkel mit und ohne Messer
- 4 Verteidigungen gegen statische Bedrohungen auf Kopf und Brusthöhe
- Messersparring

Gun and Rifle

- Verteidigung gegen Gewehr und Pistolenangriffe aus allen Richtungen und auf allen Ebenen
- Verteidigung gegen Angriffe aus der Entfernung
- Schießpraxis / Militärdienst
- Verteidigung aus dem Knien
- Verteidigung einer dritten Person
- Sicherheitsbestimmungen beim Umgang mit dem Gewehr und der Pistole

Jiu Jitsu / Brazilian Jiu Jitsu

- 5 Handgelenkhebel
- 5 Verteidigungen gegen Handgelenkhebel
- 2 Fingerhebel
- 5 Armhebel
- 5 Verteidigungen gegen Armhebel
- 5 Würgegriffe
- 5 Fuß- und Beinhebel
- 6 Würfe
- 5 Verteidigungen gegen Würger

Wing chun / Siu nim Tao / oder vergleichbare Ausführungen anderer Systeme

- Anwenden und Umsetzen der Form "Siu Nim Tao"
- Anwenden und Umsetzen des Kampfs auf der Zentrallinie

Theory

- Imrich Lichtenfeld
- Imrich Lichtenfelds Schüler und ihre Organisationen
- Notwehrrecht
- Anwendung und Wirkweise von Reizgas
- Anwendung und Wirkweise von Elektroschockern
- IDF / Israel Defense Force
- Aufbau und Wirkweise von Gewehren M16, AK47 and SMG's
- Umgang mit Handgranaten
- Deeskalationsverfahren

Anatomie und Erste Hilfe

- Gelenkkarten
- Das Skelet
- Funktion und Lage der Organe
- Stabile Seiten Lage
- Herz- Lungen- Wiederbelebung
- Erste Hilfe

Kyoscho

- Zeigen und erklären von 10 verschiedenen Nervendruckpunkten
- Anwenden von Techniken am Körper

Kosten und Ausrüstung:

Das Training kostet 5€ pro Stunde und wird in einer maximalen Gruppenstärke von 6 durchgeführt. Zum Start mit dem „International Krav Maga Expert Standard“ Training wird eine Aufnahmegebühr von 15€ erhoben. Dieses beinhaltet die Anmeldung und das Ausstellen des Passes.

Es gibt keine Jahresgebühr....

Nach den ersten 5-6 Trainings sollten Mundschutz, Tiefschutz und Faustschützer vorhanden sein.

Training wann und wo:

Trainingstage werden unter www.klemmer-sv.de bekannt gegeben. Das Training findet um 2000 Uhr in der Hauptstraße 9 in 26553 Nesse statt.

Freue mich dich beim Training zu sehen.....