

Prüfungsprogramm Tactical Concepts Krav Maga
Level 0-1 (gelb)

Ü-Nr	Level	A / F	Themen-Gruppe	Thema	Technik/Konzept
SU9	1.101	1	1 Standkampf	Stören/Intercepting	Doppelter Keil (Armstop) zu Greifen (Clinch) zu weiteren FT
SU8	1.102	1	1 Standkampf	Stören/Intercepting	Doppelter Keil (Armstop) zu Schlagtechniken zu weiteren FT
SU1	1.103	1	1 Standkampf	Präventivschlag	Genitaltritt - Knie - Hammerfaust
SU2	1.104	1	1 Standkampf	Präventivschlag	Handflächenstoß zu Folgetechniken (FT)
SU3	1.105	1	1 Standkampf	Präventivschlag	Hammerfist Diagonal (1er und 2er Schlag)
CG5a	1.201	1	2 Clinch	Abwehr ringerischer Angriffe	Schwitzkasten Vermeidung im Ansatz
CG5b	1.202	1	2 Clinch	Abwehr ringerischer Angriffe	Schwitzkasten Befreiung im Stand
CG5c	1.203	1	2 Clinch	Abwehr ringerischer Angriffe	Schwitzkasten Weiterdrehen zum Boden
CG6	1.204	1	2 Clinch	Abwehr ringerischer Angriffe	Würger von vorne
CG7	1.205	1	2 Clinch	Abwehr ringerischer Angriffe	Unterarmwürger
GB1	1.301	1	3 Boden	Fallschule	Seitlich umgelenkter Sturz nach vorne
GB1	1.302	1	3 Boden	Fallschule	Seitlich umgelenkter Sturz nach hinten
GB2	1.303	1	3 Boden	Boden Basics	Aufstehen aus Seitlage
GB3	1.304	1	3 Boden	Boden Basics	Aufstehen aus Rückenlage
GB4	1.305	1	3 Boden	Boden Basics	Brücke /Rodeo Push
GB5	1.306	1	3 Boden	Boden Basics	Shrimp / Power Shrimp / 90 °Shrimp
GB6	1.307	1	3 Boden	Boden Basics	Bewegen in der Bodenlage (gegen stehenden Gegner)
GB8	1.308	1	3 Boden	Boden Basics	Kicks aus der Bodenlage (Sidekick / Roundhouse Kick
TD4	1.401	1	4 Takedowns	Takedowns	Frontal (nach vorne reißen / Snatch)