KRAV MAGA CYCLUS 3

- Week 1
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 1
      - Basis Uitvoering
        - Circulaire Trap (binnenkant)
        - Directe Stoot
      - Praktische Toepassing
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Mes
        - P13, 15 Plotselinge Steek - zijkant P13, 15
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen zijwaartse trap RA 21
    - Bedreiging
      - Toepassing Vuurwapen
        - P97, 98, 100 Bedreiging zijkant lichaam P97, 98, 100
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging bij vastgrijpen polsen achter RA T21
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 2
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 2
      - Basis Uitvoering
        - Directe Stoot x 2
        - Hoekstoot
        - Circulaire Trap
        - Uppercut
      - Praktische Toepassingen
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Stok
        - P71 Bovenhandse slag met 2 handen P71
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen kopstoot RA T28
    - Bedreiging
      - Toepassing Mes
        - P54 Mes op keel voor - binnen P54
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen guillotine RA 31
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 3
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - 7 x 3' Bas Rutten
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Mes
        - P24, 26 Steek zijkant P24, 26
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen wurging achter (voorarm) RA T36
        - P139 Verdediging met schildachtige voorwerpen P139
    - Bedreiging
      - Toepassing Vuurwapen
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen klem (achter) RA T37
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 4
  - 00u00 - 00u30
    - Welkom
    - Opwarming
      - Algemene Activatie & Gronddrill
        - Grond Drill RA 17,27,29 en 34
    - Basis Combo 3
      - Basis Uitvoering
        - Circulaire trap x2
        - Kniestoot
        - Elleboogstoot
      - Praktische Toepassing
  - 00u30 - 01u30
    - Aanval
      - Toepassing Stok
        - P72 Aanval zijkant P72
        - P76 Aanval Horizontaal P76
      - Toepassing Ongewapend
    - Bedreiging
      - Toepassing Mes
        - P55, 57 Bedreiging Achter P55, 57
      - Toepassing Ongewapend
        - Verdediging tegen Nelson RA T38
  - 01u30 - 01u50
    - Random Attacks
    - Sparring Light
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 5
  - 00u00 - 00u10
    - Welkom
    - Opwarming Individueel
  - 00u10 - 01u50
    - Herhalen technieken (Technisch)
      - COMBO
        - Basis Combo 1
          - Basis Uitvoering
            - Circulaire Trap (binnenkant)
            - Directe Stoot
        - Basis Combo 2
          - Basis Uitvoering
            - Directe Stoot x 2
            - Hoekstoot
            - Circulaire Trap
            - Uppercut
        - Basis Combo 3
          - Basis Uitvoering
            - Circulaire trap x2
            - Kniestoot
            - Elleboogstoot
      - AANVAL
        - Mes
          - P13, 15 Plotselinge Steek - zijkant P13, 15
          - P24, 26 Steek zijkant P24, 26
        - Stok
          - P71 Bovenhandse slag met 2 handen P71
          - P72 Aanval zijkant P72
          - P76 Aanval Horizontaal P76
        - Ongewapend
          - Verdediging tegen zijwaartse trap RA 21
          - Verdediging tegen kopstoot RA T28
          - Verdediging tegen wurging achter (voorarm) RA T36
          - P139 Verdediging met schildachtige voorwerpen P139
      - BEDREIGING
        - Mes
          - P54 Mes op keel voor - binnen P54
          - P55, 57 Bedreiging Achter P55, 57
        - Vuurwapen
          - P97, 98, 100 Bedreiging zijkant lichaam P97, 98, 100
        - Ongewapend
          - Verdediging bij vastgrijpen polsen achter RA T21
          - Verdediging tegen guillotine RA 31
          - Verdediging tegen klem (achter) RA T37
          - Verdediging tegen Nelson RA T38
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down
- Week 6
  - 00u00 - 00u10
    - Welkom
    - Opwarming Individueel
  - 00u10 - 01u50
    - 7 x 3' Bas Rutten
    - Technieken (zie week 5)
    - 3 x 3' Stootkussens
  - 01u50 - 02u00
    - Cooling Down