

KRAV MAGA

BASIS

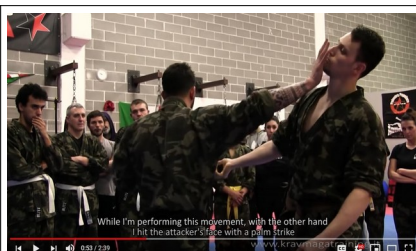
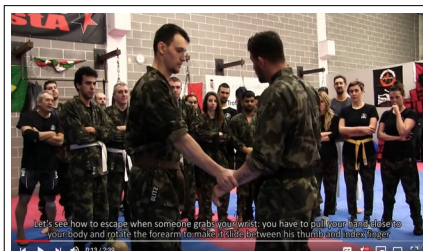
PRAKTIJK

INHOUDSOPGAVE

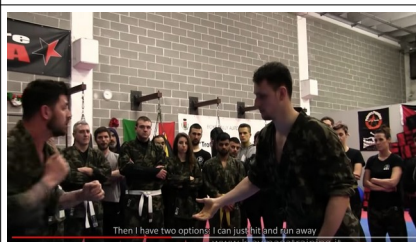
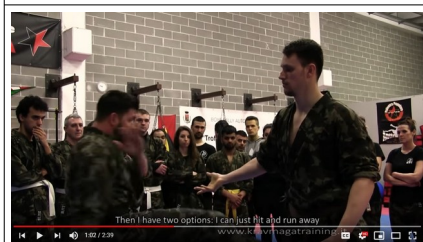
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN OMKLEMMINGEN.....	3
Verdediging tegen omklemmen van de pols (zelfde kant).....	3
Verdediging tegen omklemmen van de pols (gekruist).....	4
Verdediging tegen omklemmen van de pols (beide).....	5
Verdediging tegen omklemmen van de nek (zijkant).....	6
Verdediging tegen omklemmen van de nek (voor, Guillotine).....	7
Verdediging tegen omklemmen van de nek (achter, Nelson).....	8
Verdediging tegen omklemmen van de keel (voor, handen).....	9
Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, handen).....	10
Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, voorarm).....	11
Verdediging tegen omklemmen van de keel (zijkant, handen).....	12
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET MES.....	13
Verdediging tegen een aanval met mes (bovenhands).....	13
Verdediging tegen een aanval met mes (onderhands).....	14
Verdediging tegen een aanval met mes (direct).....	15
HOOFDSTUK VERDEDIGING TEGEN BEDREIGINGEN MET MES.....	16
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (buik).....	16
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel).....	17
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, gekruist).....	18
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, rug).....	19
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (rug).....	20
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (grond).....	21
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET STOK.....	22
Verdediging tegen een aanval met stok (bovenhands).....	22
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN BEDREIGING MET VUURWAPEN.....	23
Verdediging tegen een bedreiging pistool (voor).....	23
Verdediging tegen een bedreiging geweer (voor).....	24
Verdediging tegen een bedreiging geweer (achter).....	25

HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN OMKLEMMINGEN

Verdediging tegen omklemmen van de pols (zelfde kant)



Nota's:



Nota's:

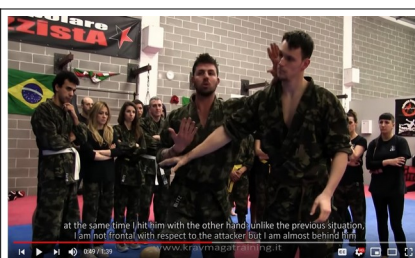
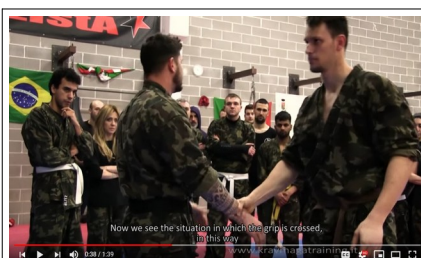
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

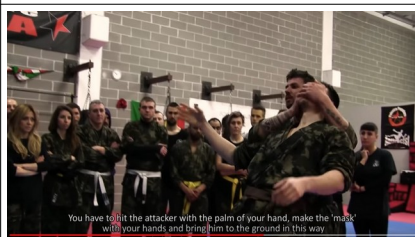
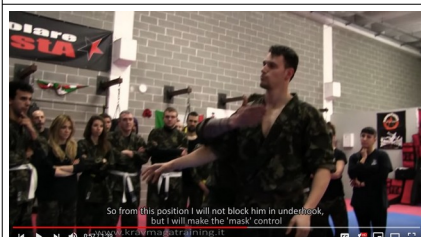
EXTRA NOTA'S:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen omklemmen van de pols (gekruist)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

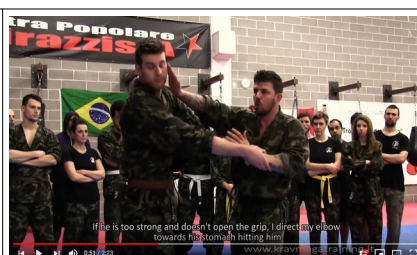
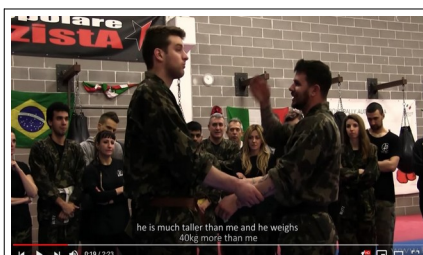
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

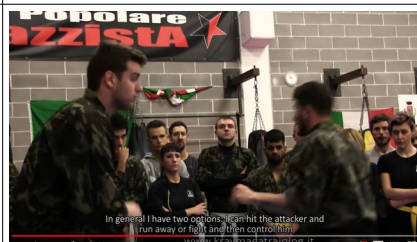
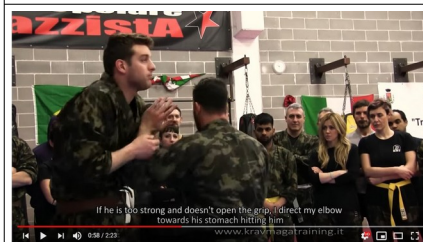
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de pols (beide)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

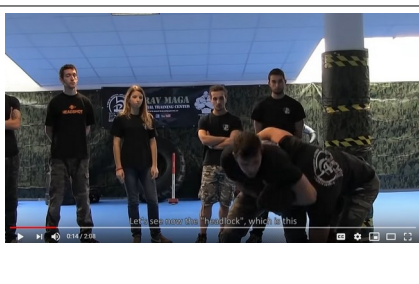
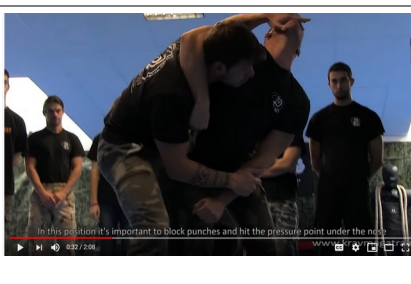
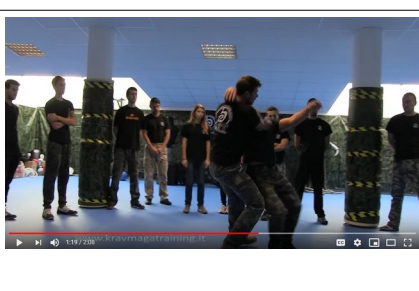
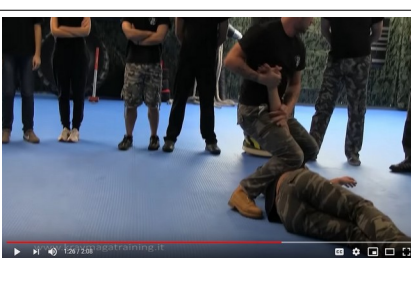
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de nek (zijkant)

		Nota's:
		Nota's:

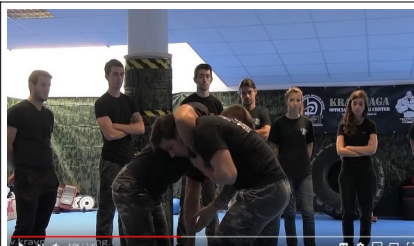
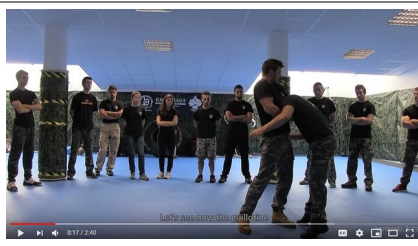
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de nek (voor, Guillotine)



Nota's:



Nota's:

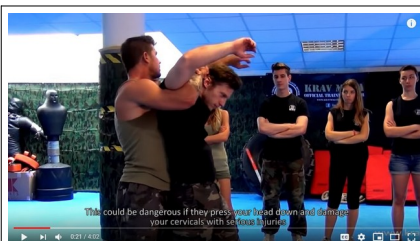
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

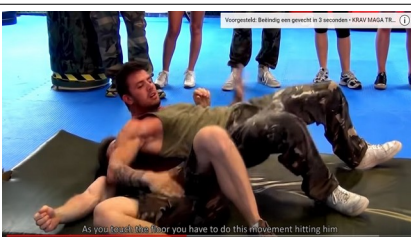
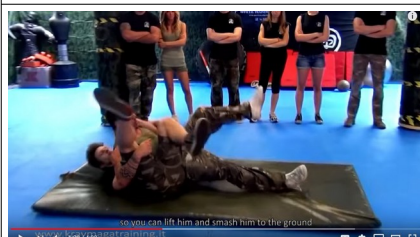
EXTRA NOTA'S:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen omklemmen van de nek (achter, Nelson)



Nota's:



Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de keel (voor, handen)

 Atoplen (1) if you have your hands up, just do this	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 Atoplen (2) hit him, grab him, hit his groin	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----

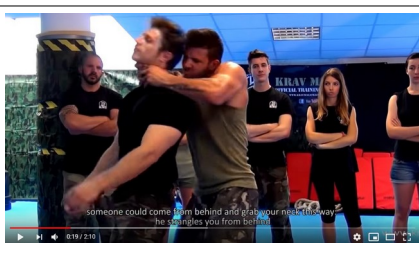
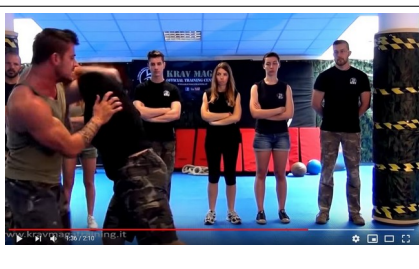
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, handen)

		Nota's:
		Nota's:

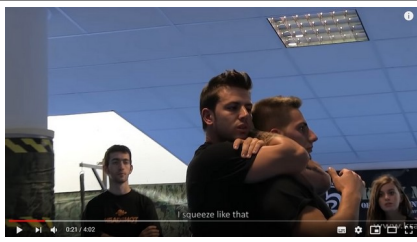
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, voorarm)



Nota's:



Nota's:

Handwriting practice lines consisting of four sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed midline, and a dotted line for the ascender. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

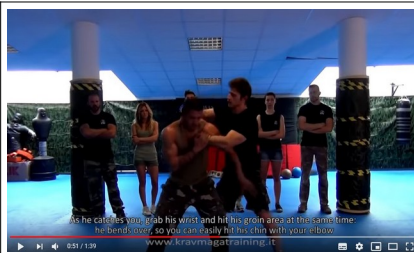
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

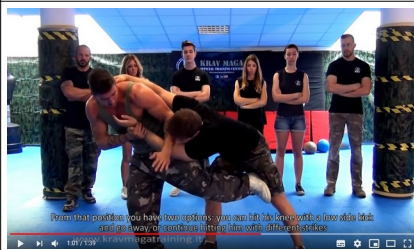
EXTRA NOTA'S:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen omklemmen van de keel (zijkant, handen)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

[illegible]

RETZEV:

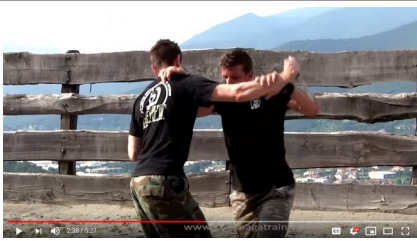
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET MES

Verdediging tegen een aanval met mes (bovenhands)

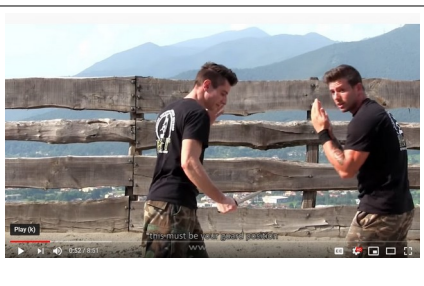
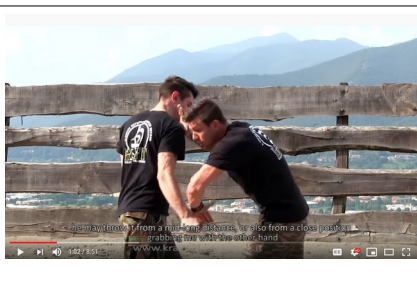
		Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
		Nota's: ----- ----- ----- ----- -----

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

Verdediging tegen een aanval met mes (onderhands)

		Nota's:
		Nota's:

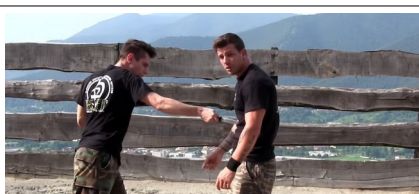
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Verdediging tegen een aanval met mes (direct)

 Play (0) 1:27 / 4:06 Let's use now the simple palm, when the aggressor wants to plant you this way	 Play (0) 1:27 / 4:06 Let's use now the simple palm, when the aggressor wants to plant you this way	Nota's:
 Play (0) 1:59 / 4:06 Step forward to the side, block his arm and hit him to the shoulder	 Play (0) 1:59 / 4:06 From this position you can grab his wrist and hit him with your elbow. Then you can apply the lever and disarm him	Nota's:

RETZEV:

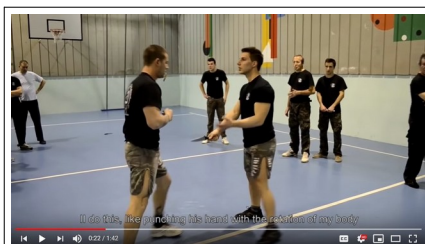
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a full page of a document template. It consists of a series of evenly spaced, horizontal black dashed lines on a plain white background. The lines run from the left edge to the right edge of the page, providing a guide for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

HOODSTUK VERDEDIGING TEGEN BEDREIGINGEN MET MES

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (buik)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel)



Nota's:



Nota's:

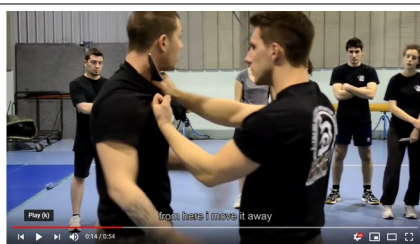
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

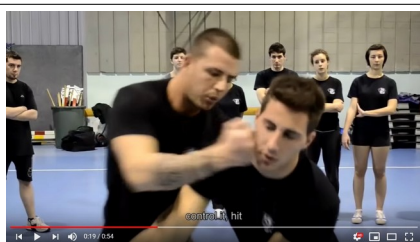
EXTRA NOTA'S:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, gekruist)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

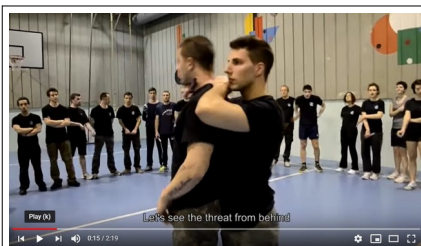
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

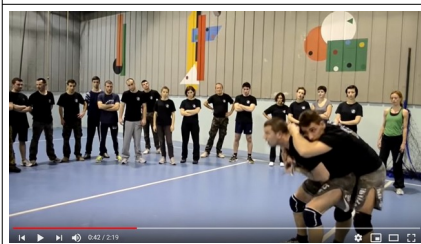
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, rug)



Nota's:



Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (rug)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (grond)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

[illegible]

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

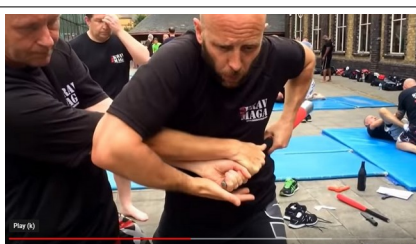
[illegible]

HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET STOK

Verdediging tegen een aanval met stok (bovenhands)



Nota's:



Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN BEDREIGING MET VUURWAPEN

Verdediging tegen een bedreiging pistool (voor)



Nota's:



Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen een bedreiging geweer (voor)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen een bedreiging geweer (achter)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling van uw coach of monitor. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.