

KRAV MAGA

BASIS

PRAKTIJK

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD.....	4
HOOFDSTUK: BASIS STOTEN.....	5
Directe stoten en hoekstoot.....	5
Kopstoot en elleboogstoot.....	6
HOOFDSTUK: BASIS TRAPPEN.....	7
Frontale trap (genitaal, duw trap).....	7
Zijwaartse trap.....	8
Ronde trap.....	9
HOOFDSTUK: KWETSBARE LICHAAMSDELEN OM OVERMACHT TE VERKRIJGEN.....	10
Fontanel, tempel, oren en zones van de neus.....	10
Kaakbeen, kin, keel, zone sleutelbeen, nek en zone tussen kaak en oren.....	11
Pols, biceps, ribben, zwevende ribben, strenum en staartbeen.....	12
Knie achter, knie zijkant, quadriceps, lies, enkel, tenen en ogen.....	13
HOOFDSTUK: TIPS OM SNEL EEN ONGEWAPENDE AGGRESSIE TE NEUTRALISEREN.....	14
Verdediging tegen een duw.....	14
Speerhand en directe stoot of speerhand en genitale trap.....	15
Door de aanvalshouding van uw agressor gaan.....	16
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN OMKLEMMINGEN.....	17
Verdediging tegen omklemmen van de pols (zelfde kant).....	17
Verdediging tegen omklemmen van de pols (gekruist).....	18
Verdediging tegen omklemmen van de pols (beide).....	19
Verdediging tegen omklemmen van de nek (zijkant).....	20
Verdediging tegen omklemmen van de nek (voor, Guillotine).....	21
Verdediging tegen omklemmen van de nek (achter, Nelson).....	22
Verdediging tegen omklemmen van de keel (voor, handen).....	23
Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, handen).....	24
Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, voorarm).....	25
Verdediging tegen omklemmen van de keel (zijkant, handen).....	26
Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (achter, handen vrij).....	27
Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (achter, handen niet vrij).....	28
Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (voor, handen vrij).....	29
Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (voor, handen niet vrij).....	30
Verdediging tegen omklemmen op de grond (in guard).....	31
Verdediging tegen omklemmen op de grond (side).....	32
Verdediging tegen omklemmen op de grond (mounted).....	33
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET MES.....	34
Verdediging tegen een aanval met mes (bovenhands).....	34
Verdediging tegen een aanval met mes (onderhands).....	35
Verdediging tegen een aanval met mes (direct).....	36
HOOFDSTUK VERDEDIGING TEGEN BEDREIGINGEN MET MES.....	37
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (buik).....	37
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel).....	38
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, gekruist).....	39
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (keel, rug).....	40
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (rug).....	41
Verdediging tegen een bedreiging met een mes (grond).....	42
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN AANVALLEN MET STOK.....	43
Verdediging tegen een aanval met stok met 1 hand (binnen).....	43

Verdediging tegen een aanval met stok met 1 hand (buiten).....	44
Verdediging tegen een aanval met stok met 2 handen (honkbalknuppel).....	45
HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN BEDREIGING MET VUURWAPEN.....	46
Verdediging tegen een bedreiging pistool (voor).....	46
Verdediging tegen een bedreiging pistool (achter).....	47
Verdediging tegen een bedreiging geweer (voor).....	48
Verdediging tegen een bedreiging geweer (achter).....	49
HOOFDSTUK: GRONDCONTROLE VAN EEN AGRESSOR.....	50
De basis.....	50
SLOT.....	51

VOORWOORD

Nog uit te schrijven ... ;-)

Directe stoten en hoekstoot

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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.
4. 77 Aandachtspunten bij stoten: [PUBLIEKE LINK](#)

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 is no handwriting or other markings on the paper.

Kopstoot en elleboogstoot



Nota's:

[illegible]

RETZEV:

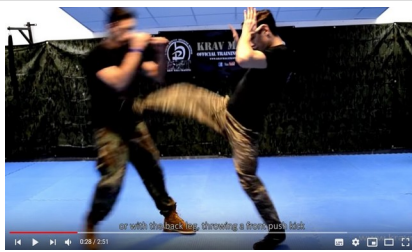
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.
4. 77 Aandachtspunten bij stoten: [PUBLIEKE LINK](#)

EXTRA NOTA'S:

[illegible]

HOOFDSTUK: BASIS TRAPPEN

Frontale trap (genitaal, duw trap)



Nota's:

[illegible]

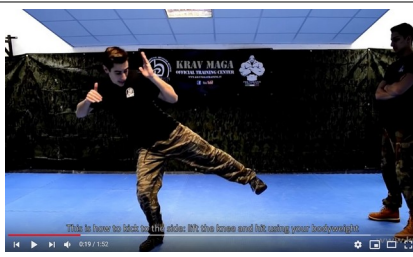
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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]

Zijwaartse trap



Nota's:

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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]

Ronde trap



Nota's:

[illegible]

RETZEV:

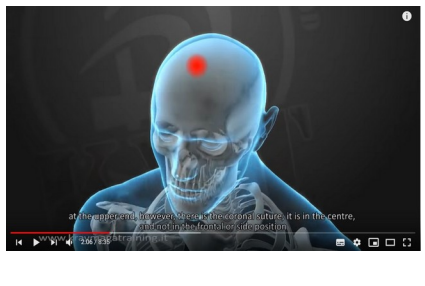
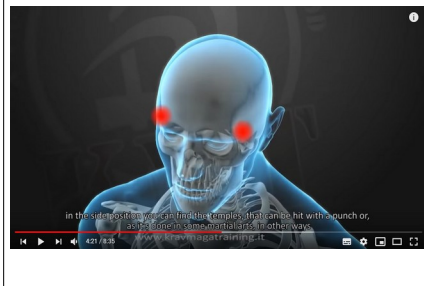
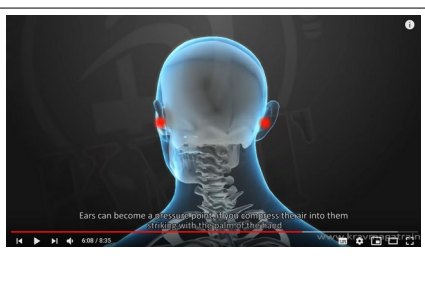
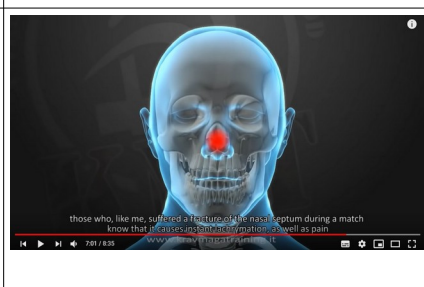
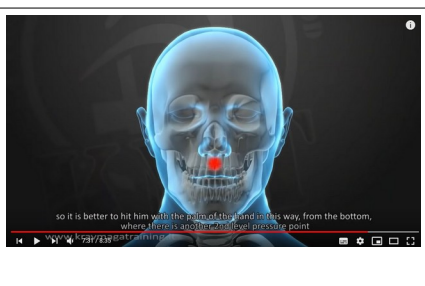
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
3. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

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.

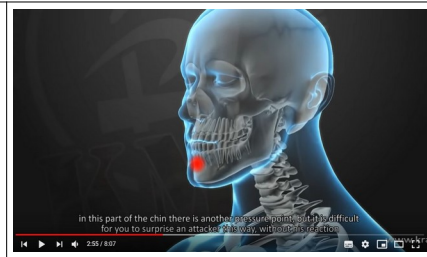
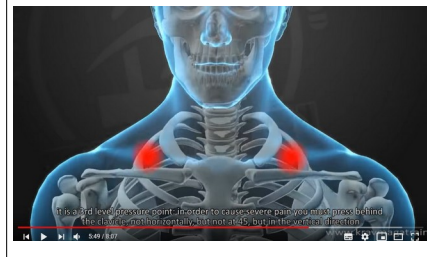
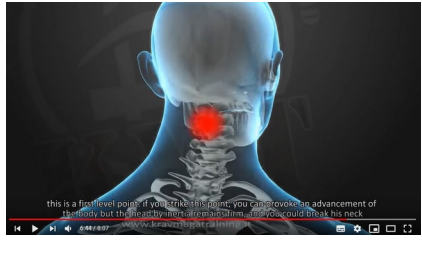
HOOFDSTUK: KWETSBARE LICHAAMSDELEN OM OVERMACHT TE VERKRIJGEN

Fontanel, tempel, oren en zones van de neus

		Nota's:
		Nota's:
		Nota's:
RETZEV: 1. Ter inspiratie: PUBLIEKE LINK 2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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:

Kaakbeen, kin, keel, zone sleutelbeen, nek en zone tussen kaak en oren

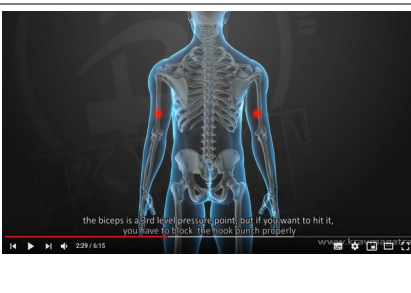
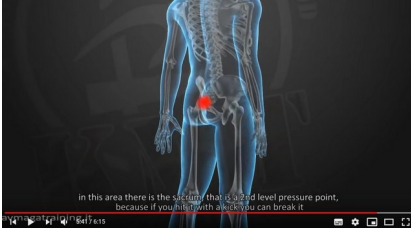
 on his jaw, in this point there are other pressure points that boxes know well, because they do valuations	 in this part of the chin there is another pressure point that is difficult for you to surprise an attack to follow with the use of force	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 the throat is a 1st level pressure point, and it is located with the use of the open palm, the wrist and the fingers	 this is a 2nd level pressure point, it is located to cause severe pain you make pressure behind the collarbone, not directly on the collarbone, but in the area behind it	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 this is a first level point of pressure, it is located in the neck, you could break his neck or the body, but this is a very sensitive point, and you could break his neck	 you press not horizontally, not vertically, but diagonally at 45 degrees, towards the brain, in this way you cause pain and you provide lesions	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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:

Pols, biceps, ribben, zwevende ribben, strenum en staartbeen

 with this level you can break the wrist during a disarm, and therefore it is a 2nd level point	 the biceps is a good leverage point! But if you want to hit it, you have to block the elbow properly	Nota's:
 in this point under the pectoral muscles, there is another very painful pressure point	 here below there is the subdiaphragm where floating ribs end, behind them there is the liver and spleen	Nota's:
 here there is the sternum in some rare parts they hit it in strange ways but just a strong strike is enough to cause pain or loss of breath	 in this area there is the sacrum that is a 3rd level pressure point, because if you hit it with a kick you can break it	Nota's:

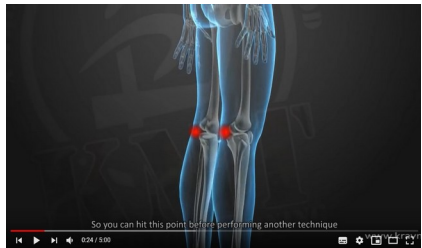
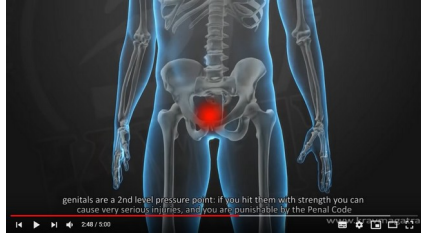
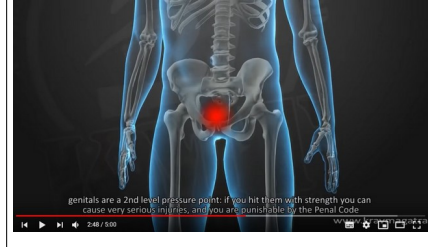
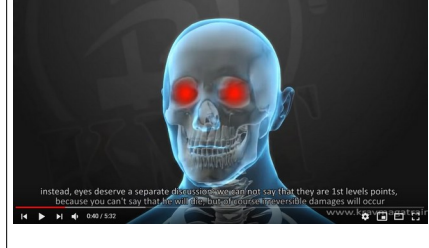
RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. 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]

Knie achter, knie zijkant, quadriceps, lies, enkel, tenen en ogen

 So you can hit this point before performing another technique	 in the lateral part of the knee there is a 2nd level pressure point, that you must strike from the outside inwards, this may cause the breaking of the knee	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 www.kravmagatraining.it	 the groin is a pressure point in this area there are glands that cause pain if they are hit	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 genitals are a 2nd level pressure point: if you hit them with strength you can cause very serious injuries, and you are punishable by the Penal Code	 genitals are a 2nd level pressure point: if you hit them with strength you can cause very serious injuries, and you are punishable by the Penal Code	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----
 the phalanges of the big toe of the foot are another pressure point, and they can be struck when, for example, a woman suffers an attack from behind in this way	 instead, eyes deserve a separate discussion, we don't say that they are 1st level points, because you can't say that if you hit them with strength you will cause serious damages	Nota's: ----- ----- ----- ----- -----

RETZEV:

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Ter inspiratie (ogen): [PUBLIEKE LINK](#)
3. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen. Neem zelf nota van de extra info die u tijdens de les kreeg.
4. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

EXTRA NOTA'S:

Verdediging tegen een duw

Laten we kijken naar een situatie waar iemand duwt. Een 'duwaarsval'.	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.

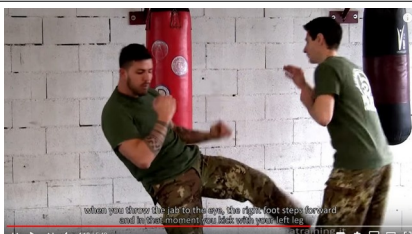
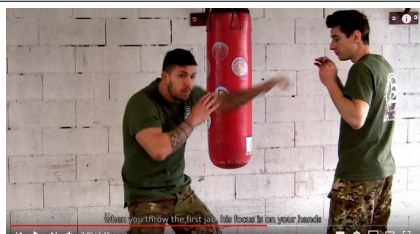
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Speerhand en directe stoot of speerhand en genitale trap



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 writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Door de aanvalshouding van uw agressor gaan

At the opponent's at a medium-long distance, you can hit him to the groin.	I block the punch and lower his other hand at the same time.	Nota's:
When I can hit him like this.	From this position you can hit someone's side or the back of the head.	Nota's:

RETZEV:

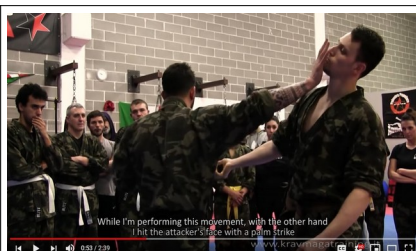
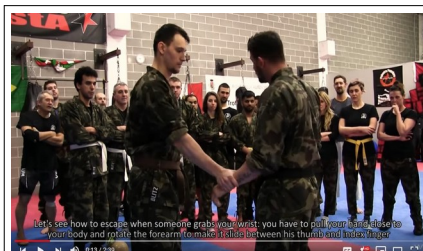
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling 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:

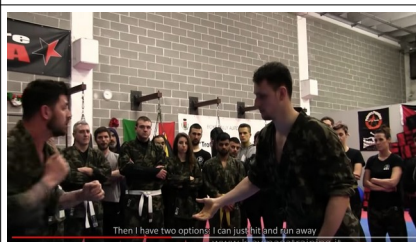
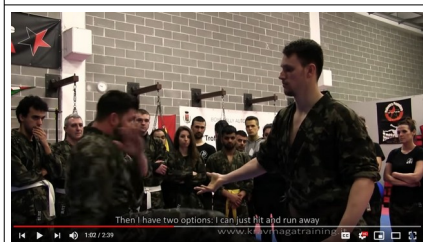
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

HOOFDSTUK: VERDEDIGING TEGEN OMKLEMMINGEN

Verdediging tegen omklemmen van de pols (zelfde kant)



Nota's:



Nota's:

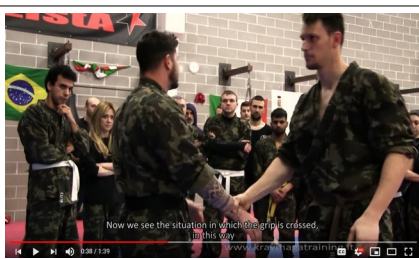
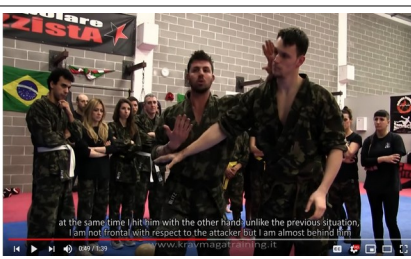
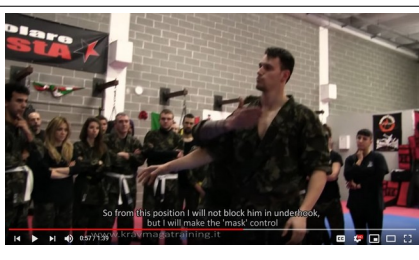
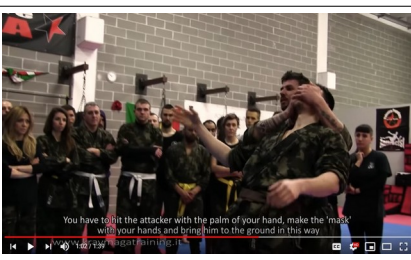
RETZEV:

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:
		Nota's:

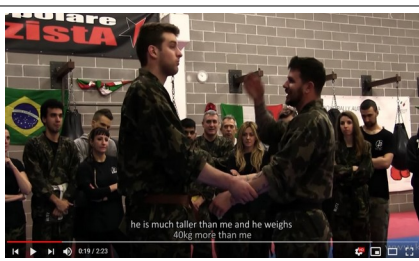
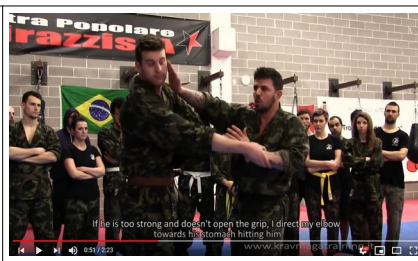
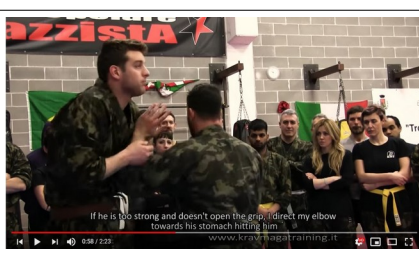
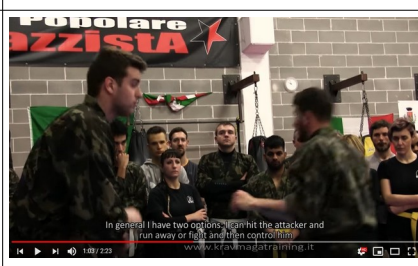
RETZEV:

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:
		Nota's:

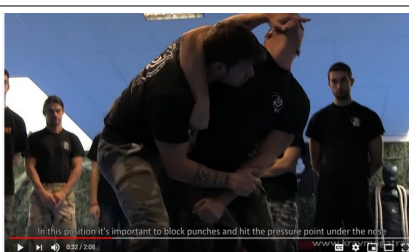
RETZEV:

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 primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines (top, middle, bottom) that define writing rows. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

Verdediging tegen omklemmen van de nek (zijkant)



Nota's:



Nota's:

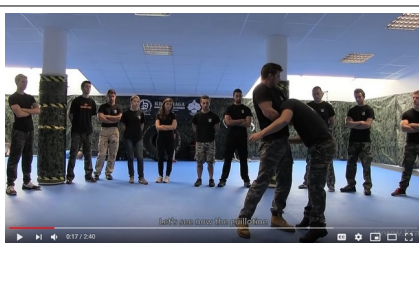
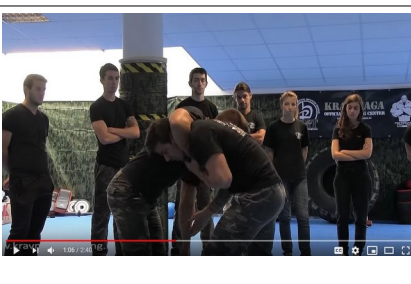
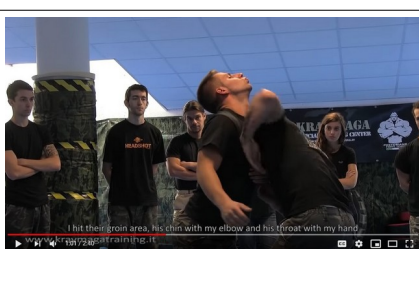
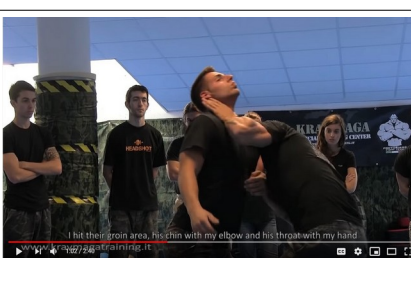
RETZEV:

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:

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 nek (voor, Guillotine)

		Nota's:
		Nota's:

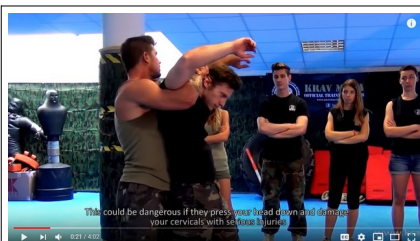
RETZEV:

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.

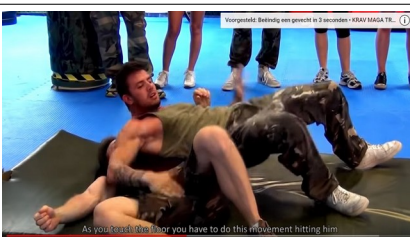
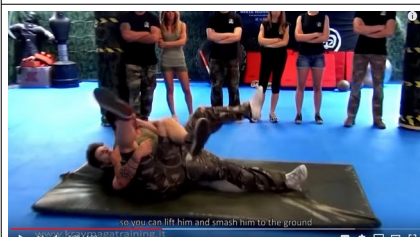
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de nek (achter, Nelson)



Nota's:



Nota's:

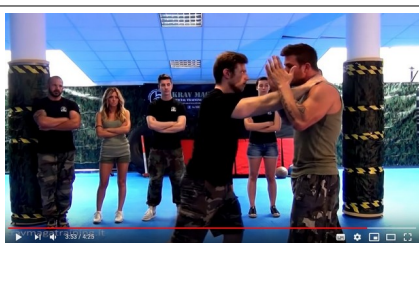
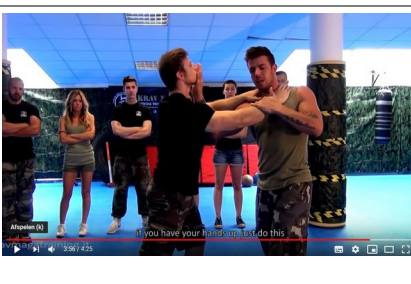
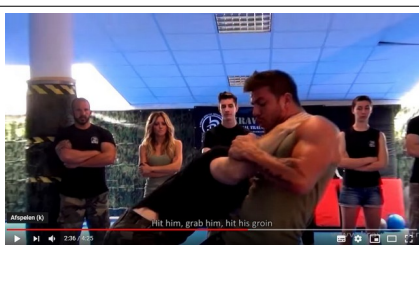
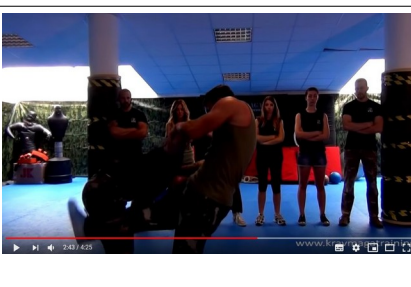
RETZEV:

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:

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 omklemmen van de keel (voor, handen)

		Nota's:
		Nota's:

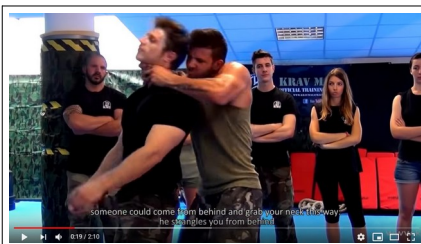
RETZEV:

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.

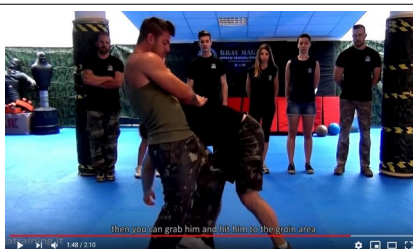
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de keel (achter, handen)



Nota's:



Nota's:

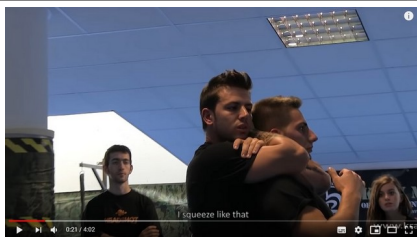
RETZEV:

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.

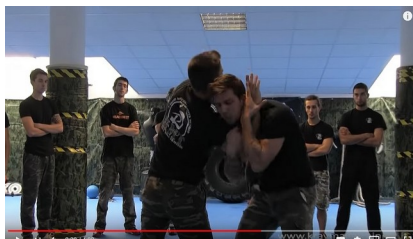
EXTRA NOTA'S:

This image shows a 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 keel (achter, voorarm)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

[illegible]

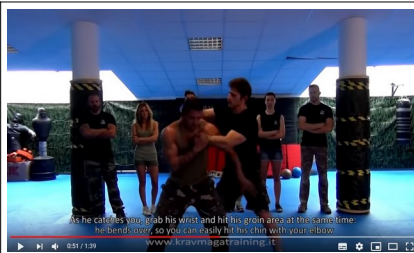
RETZEV:

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.

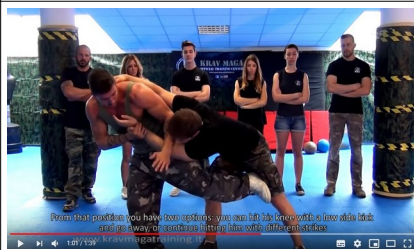
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

Verdediging tegen omklemmen van de keel (zijkant, handen)



Nota's:



Nota's:

[illegible]

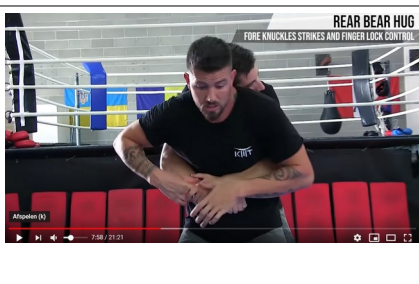
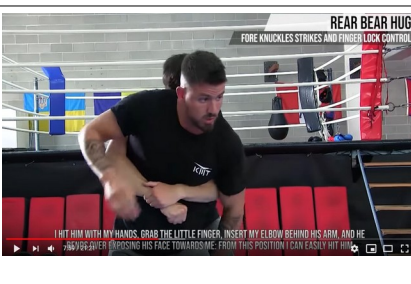
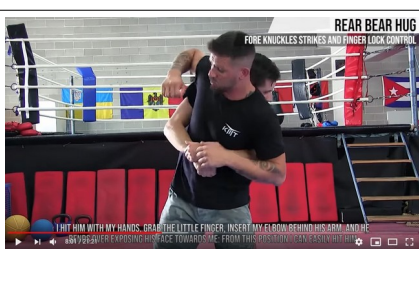
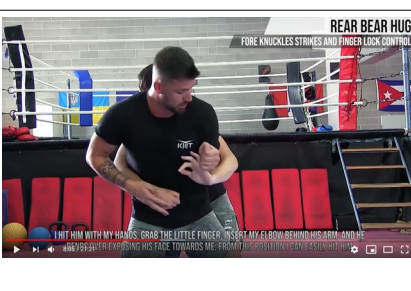
RETZEV:

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 full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (achter, handen vrij)

		Nota's:
		Nota's:

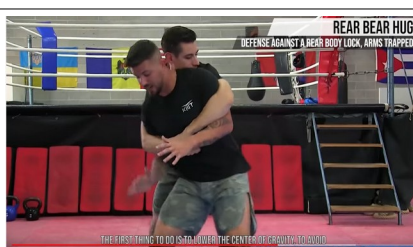
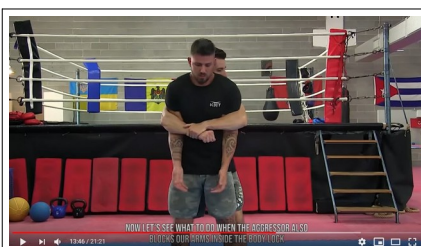
RETZEV:

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.

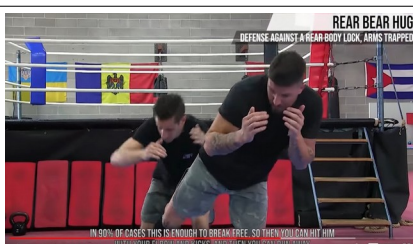
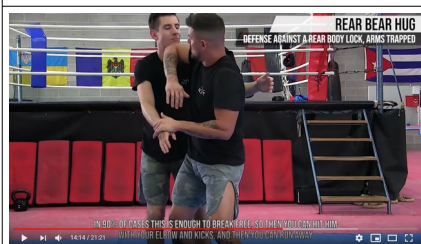
EXTRA NOTA'S:

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines (top, middle, bottom) that define writing rows. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (achter, handen niet vrij)



Nota's:



Nota's:

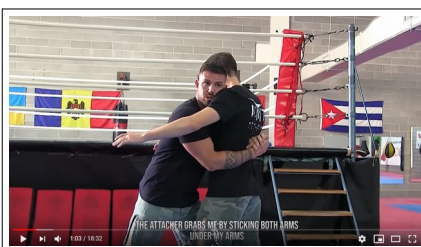
RETZEV:

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.

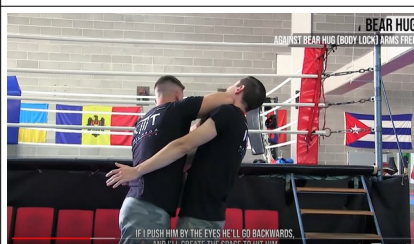
EXTRA NOTA'S:

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

Verdediging tegen omklemmen van het lichaam (voor, handen vrij)



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 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 omklemmen van het lichaam (voor, handen niet vrij)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

[illegible]

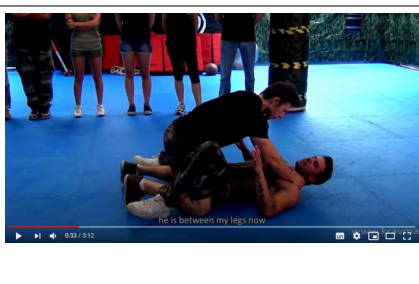
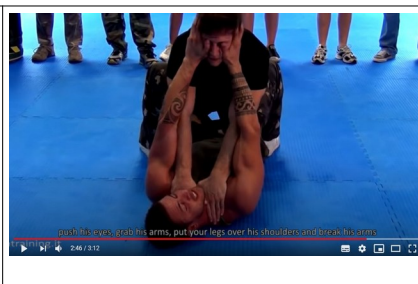
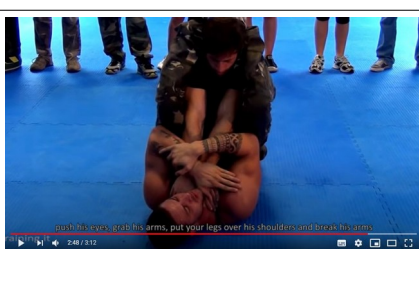
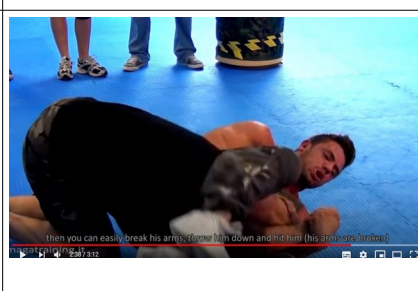
RETZEV:

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]

Verdediging tegen omklemmen op de grond (in guard)

		Nota's:
		Nota's:

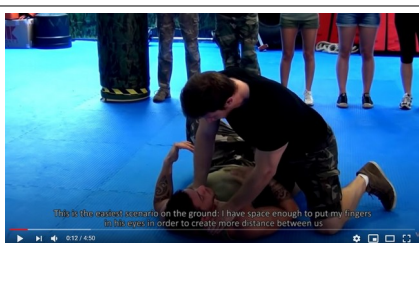
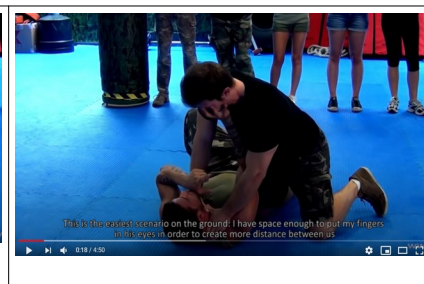
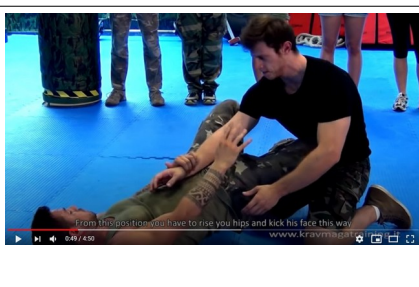
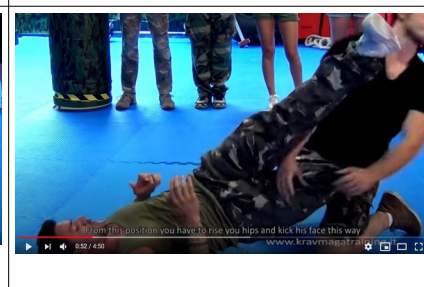
RETZEV:

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 op de grond (side)

 Tip: In the position we are on the ground, I have space enough to put my fingers in the groin in order to create more distance between us.	 Tip: In the position we are on the ground, I have space enough to put my fingers in the groin in order to create more distance between us.	Nota's:
 From this position you have to rise your hips and kick his face this way.	 From this position you have to rise your hips and kick his face this way.	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 op de grond (mounted)



Nota's:



Nota's:

RETZEV:

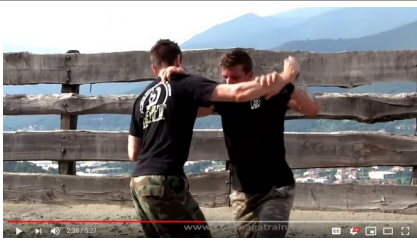
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling 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 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.

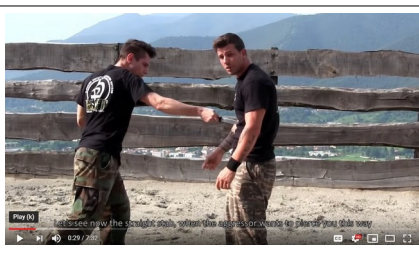
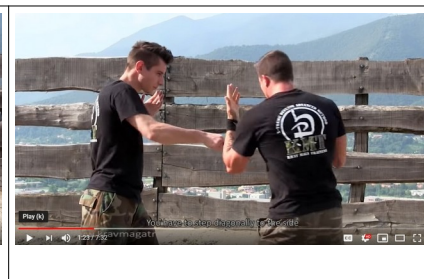
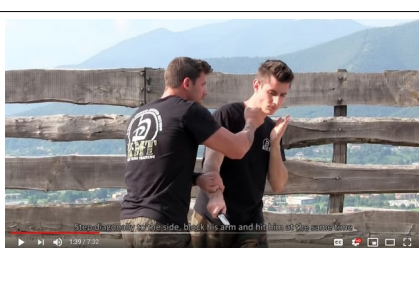
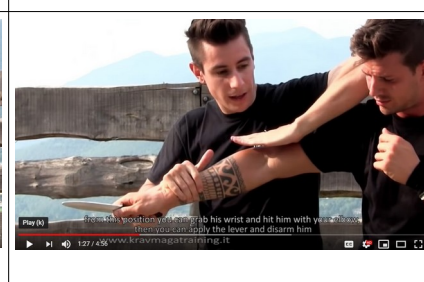
EXTRA NOTA'S:

Verdediging tegen een aanval met mes (onderhands)

RETZEV:

EXTRA NOTA'S:

Verdediging tegen een aanval met mes (direct)

		Nota's:
		Nota's:

RETZEV:

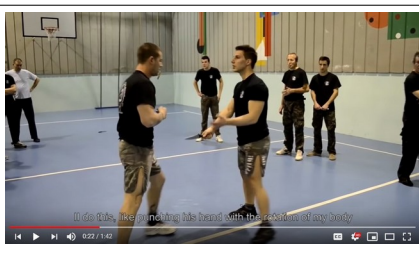
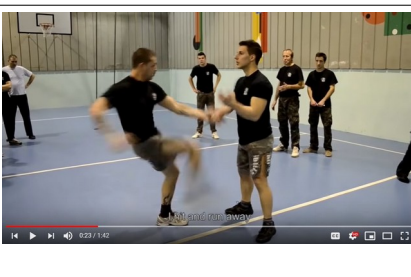
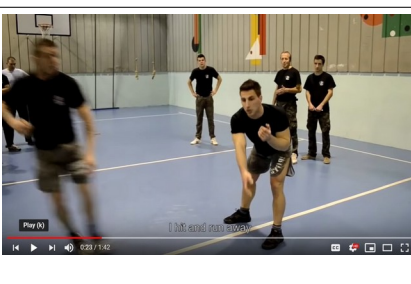
1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Opgelet: bovenstaande link is enkel ter inspiratie, wees aanwezig op de lessen want de uitvoering en/of afwerking (inclusief ontwapening en eventueel naar de grond afwerken) kan anders zijn dan de voorgestelde link, rekening houdende met de realistische invulling 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 blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated down the entire page to provide a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are black.

HOODSTUK VERDEDIGING TEGEN BEDREIGINGEN MET MES

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (buik)

		Nota's:
		Nota's:

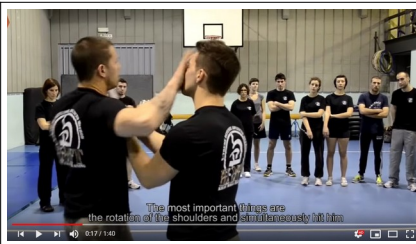
RETZEV:

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 (keel)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

[illegible]

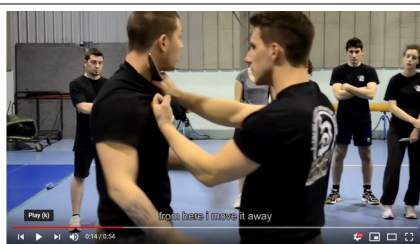
RETZEV:

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.

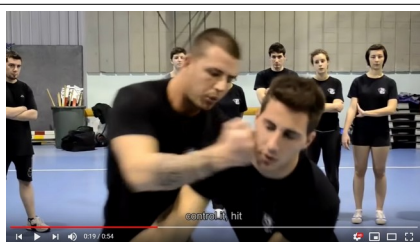
EXTRA NOTA'S:

This image shows a 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 een bedreiging met een mes (keel, gekruist)



Nota's:

[illegible]

Nota's:

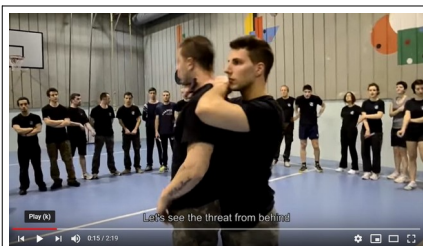
RETZEV:

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.

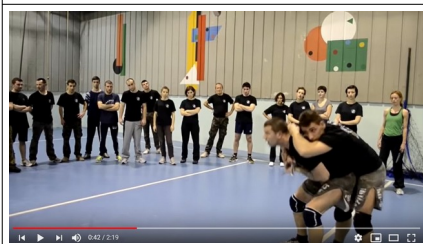
EXTRA NOTA'S:

[illegible]

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



Nota's:

[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 (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 full page of blank primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines designed for handwriting practice. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment. The paper is otherwise completely blank, with no margins, text, or other markings.

Verdediging tegen een bedreiging met een mes (grond)



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]

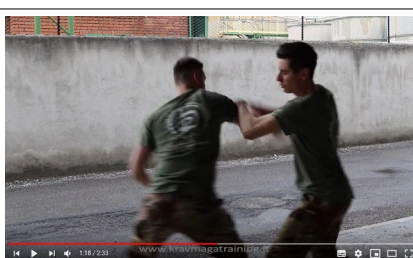
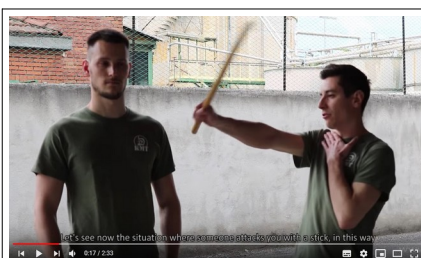
Verdediging tegen een aanval met stok met 1 hand (binnen)

RETZEY:

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.

Auteur: Vermeulen Jeroen (Deze 'online cursus' is nog niet af: update 25/04/2020) 43

Verdediging tegen een aanval met stok met 1 hand (buiten)



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 aanval met stok met 2 handen (honkbalknuppel)



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 is no handwriting or other markings on the paper.

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:

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 pistool (achter)

De initiële verdedigingsbewegingen bij bedreiging met een pistool achter zijn gelijkaardig als deze met een mes.

EXTRA NOTA'S:

Verdediging tegen een bedreiging geweer (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 (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:

[illegible]

De basis

[illegible]

1. Ter inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
2. Extra inspiratie: [PUBLIEKE LINK](#)
3. 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.
4. Herlees en bestudeer het theoretisch Krav Maga Handboek. Deze is ter aanvulling van dit praktisch handboek.

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 is no handwriting or other markings on the paper.

SLOT

Nog uit te schrijven ... ;-)