

Trainingslokaties:

[KMTC – Aalst](#)
[KMTC – Gent](#)
[KMTC – Harelbeke](#)
[KMTC – Kortrijk](#)
[KMTC – Laarne](#)
[KMTC – Leuven](#)
[KMTC – Merelbeke](#)
[KMTC – Roeselare](#)

Youtube nieuws:

[Info over andere Krav Maga Organisaties](#)
[Juni: David Kahn](#)



Klik op bovenstaande foto.

Grondbeginsel: Trappen en stoten naar zwakke lichaamsdelen

Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht. Spijtig genoeg kan je soms in een situatie terechtkomen waarbij je jou in de onmogelijkheid bevindt om een gevecht te vermijden. Indien je te maken hebt met deze bovenstaande beschreven situatie, maak dan gebruik van de twee pijlers die een leidraad zijn bij het neutraliseren van je agressor: gezichtsvermogen en/of mobiliteit.

Bij het toepassen van deze twee pijlers is het van belang om zo snel mogelijk je onveilige situatie te veranderen naar een veilige situatie. In dit geval is de integratie van één van de Krav Maga grondbeginselen heel belangrijk: trap en stoot naar elk kwetsbaar deel van je agressor en bekom zo een overmacht.

Belangrijkste zwakke lichaamsdelen van je agressor zijn:

- Ogen (wegnemen van gezichtsvermogen)
- Kruis & Schaambeek (wegnemen van mobiliteit)

Andere belangrijke zwakke lichaamsdelen van je agressor zijn:

- Kin & Slaap
- Keel & Nek
- Lever & Solar plexus
- Knie en Elleboog

Bij gebruik van trappen en stoten naar deze zwakke delen van het lichaam moet je jou steeds voor ogen houden dat dit dient te gebeuren binnen een wettelijk kader. Bij sommige van bovenstaande beschreven zwakke lichaamsdelen kan een te harde stoot of trap leiden tot de dood van je agressor.

Twitter:

[@KravMagaJeroen](#)

Trainingsprogramma's:

[KMTC – Harelbeke](#)
[KMTC – Laarne](#)
[KMTC – Merelbeke](#)

Downloads Documenten:

[Huishoudelijk Reglement](#)
[Ongeval aangifte](#)
[Aanvraag Proefles](#)



Agenda KMTC 2013:

30/06/2013:
Gratis Strand Stage

20/07/2013:
Gratis Stage Nederland

23-25/08/2013:
24h Krav Maga Boot Camp Stage

Inschrijven verplicht om te kunnen
deelnemen aan de stages
georganiseerd door vzw KMTC:
[LINK INSCHRIJVINGEN](#)

Techniek in de kijker: Verdediging tegen een directe stoot

Foto 1:



Beginpositie:

Directe stoot naar het gezicht
Voorwaarts en zijwaarts uitwijken
Directe stoot langs de voorarm
laten glijden

Foto 2:



Tips:

Stootarm van de agressor naar
beneden
Counter naar het gezicht van de
agressor

Foto 3:



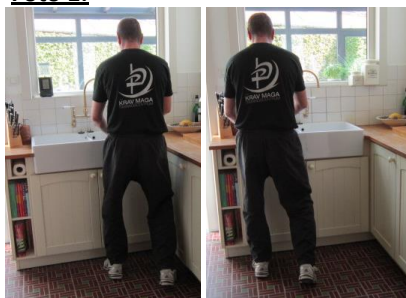
Tips:

Voorwaartse druk
Omklemming van de arm
Trap naar het kruis

Agenda Euro-budo Juni 2013:
30/06/2013: Strandstage

Krav Maga-oefeningen voor buiten de trainingsuren: de afwas

Foto 1:



Oefening 1:

Verplaatsing van Rechts naar
Links (van afwasbak naar
spoelbak en terug)

Goed voor: balans, techniek en
fysieke conditie

Foto 2:



Oefening 2:

Achterwaartse elleboogstoot
(plaatsen van schotels op
aanrecht)

Goed voor: balans, techniek en
fysieke conditie

Foto 3:



Oefening 3:

Directe stoot naar het lichaam of
het gezicht (plaatsen van glazen
op het aanrecht of in de kast)

Goed voor: balans, precisie en
fysieke conditie