KRAV MAGA NIEUWSBRIEF

Jaargang: Februari 2013
Verantw. Uitgever: Vermeulen Jeroen

Trainingslokaties:
KMTC – Aalst
KMTC – Harelbeke
KMTC – Laarne
KMTC – Merelbeke
KMTC – Roeselare

Youtube nieuws:

Info over andere Krav Maga Organisaties
Februari : Eyal Yanilov



Klik op bovenstaande foto.

In de kijker: Basisprincipes Krav Maga 'Imi Lichtenfeld'

De basisprincipes van Krav Maga zoals deze door de stichter Imi Lichtenfeld werden omschreven:

1. Voorkom letsel: zorg voor een goede vaardigheid in zelfverdediging om te vermijden dat je gewond geraakt. Weet hoe je een aanval moet verwerken indien je toch een blessure zou oplopen.
2. Wees bescheiden: ga conflicten uit de weg en schep niet op met uw vaardigheden. Aanvaard kritiek, opmerkingen en aanmerkingen van anderen.
3. Handel op de juiste manier: doe op het juiste moment, op de juiste plek de juiste dingen. Uw fysieke en mentale toestand bepalen uw handelingen tijdens de verdediging van een aanval. Om effectief met de situatie om te gaan, dien je gebruik te maken van uw vaardigheden en van de kritische, succesbepalende en specifieke elementen die zich voordoen.
4. Wees effectief zodat je niet hoeft te doden: personen die getraind zijn in Krav Maga zouden in staat moeten zijn om de aanval op korte en effectieve wijze te neutraliseren, en dit zonder daarbij onnodig letsel toe te brengen aan zijn (haar) agressor(s).
5. Schat de ernst van een mogelijke aanval in: probeer een confrontatie uit de weg te gaan. Indien dit niet mogelijk is, reageer met de gepaste mate van geweld. Deze dient voldoende te zijn om de dreiging weg te nemen, en jezelf uit de gevarenzone te verwijderen.

Bron: ***YANILOV Eyal, 'Krav Maga, how to defend oneself against armed assault', uitg Dekel Publishing House &Frog Ltd., Tel Aviv, 2001.***

Trainingsprogramma's:
KMTC – Harelbeke
KMTC – Laarne
KMTC – Merelbeke

Downloads Documenten:
Huishoudelijk Reglement
Ongeval aangifte
Aanvraag Proefles

KRAV MAGA NIEUWSBRIEF

Jaargang: Februari 2013
Verantw. Uitgever: Vermeulen Jeroen

Agenda KMTC 2013:

2-3/04/2013:
Gratis 2-daagse Stage

30/06/2013:
Gratis Strand Stage

20/07/2013:
Gratis Stage Nederland

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

Inschrijvingen voor de stages georganiseerd door vzw KMTC zijn verplicht: LINK INSCHRIJVINGEN

Agenda Euro-budo Februari 2013:

03/02/2013: Prov. Training
09/02/2013: Stage Izegem
18/02/2013: Prov. Training
23/03/2013: Federale Training

Agenda Euro-budo Maart 2013:

03/03/2013: Stage (Bastogne)
10/03/2013: Prov. Stage
16/03/2013: VK Random Attacks
23&24/03/2013: Int. Stage
27/03/2013: Prov. Training

Techniek in de kijker: Verdediging tegen aanval mes (variatie)

Foto 1:



Begin positie: (zone rood)
Neutrale houding
Op armlengte

Foto 2:



Tips: (zone rood)
360° blok met voorarm
Directe stoot naar gezicht
Voorwaartse Kniestoot

Foto 3:



Tips: (zone groen)
Defensieve frontale trap
Afstand nemen
Scannen