KRAV MAGA NIEUWSBRIEF

Jaargang: Mei 2013 (n°5)
Verantw. Uitgever: Vermeulen Jeroen

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
Mei: Richard Douieb

Klik op bovenstaande foto.

In de kijker: Krav Maga oefenen, niet enkel tijdens dojo-moment

De week van een gemiddeld persoon is opgedeeld in drie basisdelen: 56 uur slapen, 40 uur werken en 72 uur allerlei. Van de 72 uur wordt er gemiddeld ongeveer een 3-tal uur Krav Maga getraind in de dojo.

Door het drukke leven en overvolle agenda's hebben veel leerlingen de indruk dat ze te weinig tijd hebben om Krav Maga te beoefenen. Deze indruk is slechts een indruk, want ook buiten de dojo of het leslokaal kan u zich verder oefenen in Krav Maga, en dus, trainen.

Vanaf deze maand is er aan de nieuwsbrief een derde pagina toegevoegd met tips en ideeën om een extra deel van uw 168 uren tijdens de week ook aan Krav Maga te besteden. Doelstelling is om beetje bij beetje uw *mindset* te veranderen zodat u de hele dag door Krav Maga kan trainen. Het is namelijk mogelijk om trainingsmomenten te integreren ín uw dagelijkse activiteiten.

Volgende onderwerpen zullen de volgende maanden in aanmerking komen voor oefeningen Krav Maga buiten de dojo: balans, snelheid, timing, concentratievermogen, strategisch inzicht, lichamelijke hardingsprocessen, training in anatomische raakvlakken, krachttraining, lenigheid, trainen in ontsnappingsmethodes, fysieke conditie, trap- en stoottechnieken.

Deze maand kan u oefeningen vinden die u kan uitvoeren telkens u een trap opgaat of afdaalt. Door alleen al het nemen van de trap in plaats van de lift, bent u actief bezig uw fysieke conditie te verbeteren.

Bron: ***BAAS Patrick, 'Conditioneringsmethoden in BUDO', uitg. Elmar Rijswijk, Rijswijk, 2009.***

Twitter:
@KravMagaJeroen

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

Downloads Documenten:
Huishoudelijk Reglement
Ongeval aangifte
Aanvraag Proefles

KRAV MAGA NIEUWSBRIEF

Jaargang: Mei 2013 (n°5)
Verantw. Uitgever: Vermeulen Jeroen

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: Bedreiging pistool in de rug

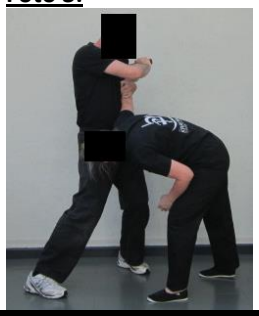
Foto 1:

Beginpositie:
Kijk in welke hand de agressor het vuurwapen heeft

Foto 2:

Tips:
180° draaien (langs de 'open zijde' van de agressor) (voorwaarts)
Omklemming van de arm met het vuurwapen
Open hand slag in kruis

Foto 3:



Tips:
Neutraliseren met trappen en stoten
Ontwapenen

KRAV MAGA NIEUWSBRIEF

Jaargang: Mei 2013 (n°5)
Verantw. Uitgever: Vermeulen Jeroen

Agenda Euro-budo Mei 2013:
11/05/2013: BK Random Attacks
26/05/2013: Prov. Training

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

Krav Maga Oefeningen voor buiten de trainingsuren: de trap

Foto 1:

Oefening 1:
Ga de trap op en geef bij het nemen van elke trede een kniestoot

Goed voor: balans, techniek en fysieke conditie

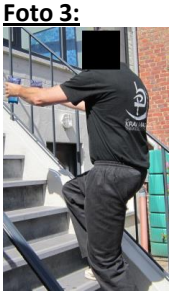
Foto 2:

Oefening 2:
Ga de trap af en geef bij het nemen van elke trede een frontale trap

Ga de trap op en geef bij het nemen van elke trede een kniestoot

Goed voor: balans, techniek en fysieke conditie

Foto 3:



Oefening 3:
Ren de trap op en af met in beide handen een gevulde beker. Gebruik GEEN glazen.

Goed voor: balans en fysieke conditie