

		M	D	M	D	F	M	D	M	D	F	M	D	M	D	F	M	D	M	D	F	M	D	M	D	F
S	Hidden Defensive Posture	Versteckte Verteidigungshaltung																								
	Defensive Posture	Verteidigungshaltung																								
	Fence	Abstandshalter (gestisch und physisch)																								
	Fighting Posture	Kampfhaltung																								
	Movement	Beinarbeit: Schritte im Kampf																								
	Push-Kick	stoßender Tritt gerade nach vorne																								
	Groinkick	Tritt in Unterleib																								
	Stomp Kick	nach außen gedrehter Tritt																								
	Slap/Hook	Seitlicher Schlag mit offener Hand/Haken																								
	Hammerfist	Faustbodenschlag, hammermäßig																								
	Straight Punch [lead & rear]	Gerader Schlag; [vordere & hintere Hand]																								
	Jab Cross	Kombination aus Lead & Rear: gerade Schläge																								
	Elbow	Ellenbogenschlag																								
	Rhino (Full Cover)	Enger Schutz mit beiden Armen																								
	C	Rhino-Clinch (go to Position)	Einfacher Eingang in Clinchpositionen																							
		Kneestrike	Knieschlag																							
		Drag Down	Balance stören, nach vorne runter reißen																							
		Base & Posture	Basis und Haltung; Standsicherheit und Balance																							
		Breakfalls (r,s)	Fallschulke rückwärts und seitwärts																							
Headlock Escape		dem Schwitzkasten entgehen (durch abducken)																								
Single Cover		seitenspezifische Abwehr																								
Clothes Grab		Griff in Kleidung (1&2 Hände) verteidigen																								
Hand-Choke Defense		Würgeabwehr von vorne																								
A) Clear		Eindreihen mit gehobener Schulter																								
B) Pluck		Griff am Daumensattelgelenk; Schub über Kiefer/Augen																								
Double Leg Takedown																										
G		Kneemount	Kniekontrolle am Boden																							
	Stomp-Kick & Push-Kick	Tritte gegen stehenden Partner																								
	Tactical Get Up	geschütztes Aufstehen																								
	Kick off	[Guard & Side Position]																								
	Tactical Get Up [Guard]	Taktisches Aufstehen aus der Guardposition																								
Bridge&Roll	Mount Escape																									
Hand Grip Defense	Hand Befreiung, zwei Basis Varianten																									
Stick Defense	Abwehr eines Stockschlages von Schräg oben																									
Knife Avoidance/Objects	Mit Gegenständen gegen Messer schützen																									



INTENSE-TRAINING
KRAV MAGA

Trainingslog

Framing

