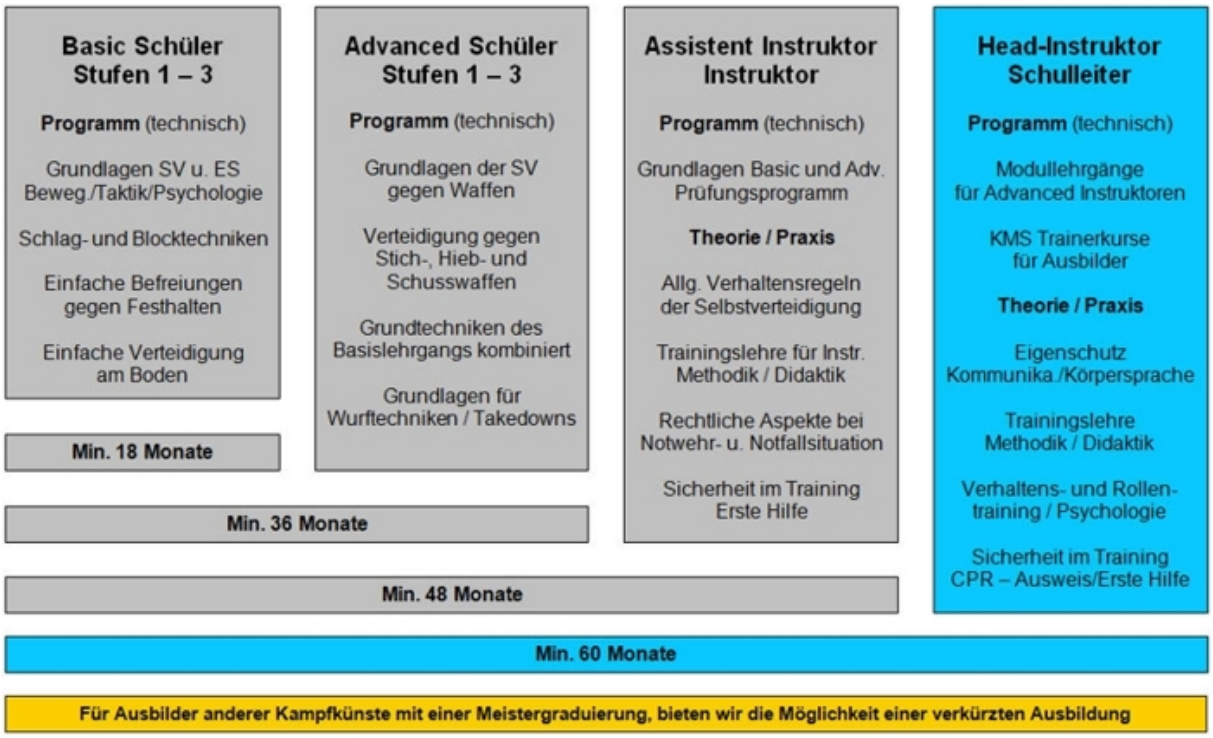
Krav Maga Wochenendseminar

Vorschlag Zeitplan und Überblick über KMS

	Inhalt	Kommentar
Fr Abend	**Basic Programm** Grundschritte, Schlag- und Kontertechniken, Befreiungen, situationsbezogene Selbstverteidigung	Davon könnt ihr das meiste eh schon in der einen oder anderen Variante. Wir schauen uns das nur kurz an. Vielleicht reichen zwei Einheiten. ☺
Sa Vormittag		
Sa Mittag	**Theorie** Kommunikation, Notwehr, Deeskalation	Ein Theorieblock, in dem wir die Besonderheiten des KM besprechen und teilweise ausprobieren.
Sa Nachmittag	**Take-Downs und Bodenkampf** Hebel und Würfe, Fallschule, Verhalten am Boden, Bewegung am Boden	Dafür wären Matten gut.
So Vormittag	**Advanced Programm** Stock, Messer, Pistole	Das schauen wir uns an, wenn Zeit ist und machen so weit wie wir kommen.