



# Intense Krav Maga Level 1 (Yellow) Requirements + Tracking



Name: \_\_\_\_\_

Link [E] Tracking Pass

				Link [E]	Tracking	Pass	
Avoid	01	Hidden Defensive Posture	Versteckte Verteidigungshaltung	Höhe der Hände, stabiler Stand, harmloses Aussehen der Haltung	<a href="#">Postures (Intense)</a>		
	02	Defensive Posture	Verteidigungshaltung		<a href="#">Postures (Intense)</a>		
	03	Hand Grip Defense	Hand Befreiung				
Intercept	04	Push-Kick	stoßender Tritt gerade nach vorne	Vorschieben der Hüfte, richtige Distanz, in Kampfhaltung absetzen			
	05	Palm-Strike [lead & rear]	Handballenstoß; [vordere & hintere Hand]	Deckung, Deckung, Deckung. Schub aus den Beinen, Drehen der Hüfte	<a href="#">Palmstrike (Intense)</a>		
	06	Preventive Palm-Strike [rear]	Präventive, überraschende Schlagtechnik				
Bridge	07	Movement	Beinarbeit: Schritte im Kampf	Verbreitern, nachziehen; breite in 2 Dimensionen			
	08	Fighting Posture	Kampfhaltung	Kompakt, geschützt, Ellenbogen an Rippen, Hände oben, dicht am Kopf, li und re vom Kinn	<a href="#">Postures (Intense)</a>		
	09	Jab   Cross	Kombination aus Lead & Rear: gerade Schläge				
Clinch	10	Rhino (Full Cover)	Enger Schutz mit beiden Armen	Schultern hochziehen, obere Stirn stabilisieren			
	11	Rhino-Clinch (A1 Position)	Einfacher Eingang in Clinchpositionen	geschütztes, konsequentes Vorgehen, Kopf an den Partner			
	12	Kneestrike	Knieschlag	Energie nach vorne			
	13	Headlock Evasion -> B1	dem Schwitzkasten entgehen (durch abducken)		<a href="#">Headlock Evasion (Intense)</a>		
	14	Hand-Choke Defense	Würgeabwehr von vorne	Clear geht nach innen, Pluck nach außen			
	15	A) Clear	Eindreihen mit gehobener Schulter	Schulter muss bis zum Ohr, eindreihen mit platziertem Fußballen, Schub aus Bein und Hüfte			
Ground	16	B) Pluck	Griff am Daumensattelgelenk; Schub über Kiefer/Augen	Aufspannen; Griff und Zug eng am Körper; Schub verdreht Kopf			
	17	Drag Down	Balance stören, nach vorne runter reißen	enger Zugwinkel; Zug wechselt zu Druck			
	18	Base & Posture	Basis und Haltung; Standsicherheit und Balance	Ausreichend breiter Stand, Knie gebeugt			
	19	Kneemount	Kniekontrolle am Boden	Gewicht auf Partner; stabile Position, Druck	<a href="#">Kneemount (Intense)</a>		
	20	Movement (Ground)	Bewegen am Boden, stehender Partner	Geschützt, mobil, auf kleiner Fläche aufliegen			
	21	Stomp-Kick & Push-Kick	Tritte gegen stehenden Partner	Fußposition beim Stompkick			
	22	Get Up	Vereinfachte Version des Tactical Get Up; geschütztes Aufstehen	Nicht wegdrehen, stabiler Stand			
	23	Disengage	Entfernen vom Gegner	Bei liegendem Gegner: weg von den Beinen; Umgebung beachten (Rückseite)			
A	Breakfalls r,s	Fallschulke rückwärts und seitwärts	nicht abstützen, ausatmen, Kopf sichern				
B	Pad Holding: Shields	Gutes Halten der großen Schlagpolster					
C	Basics Law (Self Defense)	Verständnis vom Grundkonzept der Notwehr in D					