Intense Krav Maga Level 2 (Orange) Requirements + Tracking

Name:_____

						Tracking	Pass
Avoid	01	Fence	Abstandshalter (gestisch und physisch)	maximale Abwehrbereitschaft gegen Strikes			
Intercept	02	Groinkick	Tritt in Unterleib	Treffen möglichst mit Schienbein			
	03	Slap/Hook (Preventive)	Seitlicher Schlag mit offener Hand/Haken	starkes Eindrehen der Hüfte; zurück zu Deckung			
	04	Hammerfist	Faustbodenschlag, hammermäßig	Eindrehen der Hüfte; Schlag aus ganzem Körper, locker geschwungen			
	05	Jab | Cross | Jab | Elbow		Deckung beim Schlagen			
Bridge	06	Single Cover	seitenspezifische Abwehr				
	07	Stick Defense	Abwehr eines Stockschlages von Schräg oben	große Distanz überbrücken			
	08	Inside Kickdefense	Abwehr von Groinkicks	Knie/Schienbein kurz nach innen ziehen; nicht zu weit			
	09	Hammerfist	Faustbodenschlag, hammermäßig	Beineinsatz, Hüftdrehung, lockerer Schwung, zurück zur Deckung			
Clinch	10	Elbowstrike	Ellenbogenschlag (&gleichzeitige Abwehr)	ohne Ausholen; anderer Arm bildet Variante eines Full Cover (Paraleel)			
	11	Clothes Grab	Griff in Kleidung (1&2 Hände)	Pluck als Basic; Handclear oder falling Elbow auch möglich			
	12	Headbutt Defense	Schutz gegen Kopfstoß (b. Griff in Kleidung)	Kopfposition; stabiler Frame oder Strike			
	13	Arm Bend	Option um Arm zu beugen	Falling Elbow / striking Elbow o. Hammerfist			
Ground	14	High Turtle Finish	Gegner auf Füßen und Händen	Schub mit Knie, Schlägtech oder wegziehen des Armes			
	15	Double Leg Takedown or Takedown Backwards	Ein Wurf nach hinten; zB Double Leg Takedown	geschütztes vorgehen, erst im letzten Moment absenken, kein Vorbeugen			
	16	Kneemount	Partner dreht in beide Richtungen				
	17	Bridge&Roll	Mount Escape	Erst mit der Hüfte hoch(!), dann Drehung. Möglichst hoch (Trapezius).			
	18	Kick off	[Guard & Side Position]	erst passenden Abstand mit Schub, dann Tritt			
	19	Tactical Get Up [Guard]	Taktisches Aufstehen aus der Guardposition				
	A	Breakfalls: Forward Roll	Fallschule: Vorwärtsrolle	Ziel: Flucht ermöglichen			
	B	Knife Avoidance/Objects	Mit Gegenständen gegen Messer schützen				
	C	Pad Holding: Focus Mitts	Halten der Handpratzen	1. Mittig 2. Eindeutig 3. Bewegen			