

Prüfungsprogramm Tactical Concepts Krav Maga  
Level 3 (grün)

| Ü-Nr  | Ü-Nr.<br>Neu | Level | Themen-Gruppe | Thema                           | Technik/Konzept                                                              |
|-------|--------------|-------|---------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| CG10  | 3.200        | 3     | 2 Clinch      | Abwehr ringerischer Angriffe    | Flow Drill                                                                   |
| CG8   | 3.201        | 3     | 2 Clinch      | Abwehr ringerischer Angriffe    | Guilloutine Befreiung/Abwehr                                                 |
| CW5   | 3.202        | 3     | 2 Clinch      | Clinch & Wrestling              | Kopfstöße im Clinch                                                          |
| CW6   | 3.203        | 3     | 2 Clinch      | Clinch & Wrestling              | Schulterstöße im Clinch                                                      |
| GB7   | 3.301        | 3     | 3 Boden       | Boden Basics                    | Fullturn (180° - Drehung auf allen Vieren)                                   |
| GS01  | 3.303        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Mount-Escape: Trap & Roll<br>(Fixieren und Rollen)                           |
| GS02  | 3.304        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Mount Escape: Power-Shrimp & Ellbow Escape                                   |
| GS03  | 3.305        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard Knieschild zu Kick zu Aufstehen                                        |
| GS04  | 3.306        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard Knieschild zu tiefem Kick                                              |
| GS03b | 3.307        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard: Posture brechen, wenn der Gegner den<br>Knieschild durchbricht        |
| GS07  | 3.308        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard: Grundsätzliches Verhalten in der "Closed Guard"                       |
| GS05  | 3.309        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard Unterarmwürger - Check zu Arm-Triangel zu Scherenbewegung<br>zur Mount |
| GS08  | 3.310        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guard: Shrimp zur Seite zu FT                                                |
| GS14  | 3.311        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Anaconda (Umklammerung Nord/Süd am Körper) Escape                            |
| GS15  | 3.312        | 3     | 3 Boden       | Bodenkampf Überleben            | Guilloutine Befreiung am Boden<br>a) Im Ansatz b) in der Guard               |
| TD1   | 3.401        | 3     | 4 Takedowns   | Takedowns                       | Head (Kopf von hinten)                                                       |
| TD3   | 3.402        | 3     | 4 Takedowns   | Takedowns                       | Belgium (doppelter Beinangriff von hinten)                                   |
| TD7   | 3.403        | 3     | 4 Takedowns   | Takedowns                       | Beinfeger (seitlich ins Knie des Gegners)                                    |
| TD8   | 3.404        | 3     | 4 Takedowns   | Takedowns                       | Hip Break (von hinten Druck auf Hüfte)                                       |
| W2    | 3.500        | 3     | 5 Waffen      | Stumpfe Gewalt: Baseballattacke | Doppelter Keil mit starkem Vorwärtsdruck<br>(Explodieren) zu FT              |