

FunFightFit / Kids Krav Maga		GEEL
1	Normale stand	Zo sta je normaal, armen laag, handen gekruist voor de buik.
2	ik-sta-klaar stand	Handen op borst hoogte, open en handpalen naar de tegenstander. Voeten op een rij naast elkaar. Ellebogen naast het lichaam, laag. Deze stand neem je aan als je denkt dat er problemen komen, maar je het niet zeker weet.
3	Vecht stand	Handen hoog, ellebogen laag en dicht bij het lichaam, benen iets gebogen, knieën iets naar binnen, voeten op voetbal breedte uit elkaar. De tenen wijzen naar de tegenstander. Het been waar mee je trapt staat achter. Deze stand neem je aan als je zeker weet dat je moet vechten.
4	Stop duw, met 1 hand	Een been naar achter, tegelijkertijd voorste arm omhoog, hand open naar aanvaller toe, duw of stop. Richt op de borst van de aanvaller. Roep hard (schreeuw niet): "stop!"
5	Hamerslag naar beneden	Verticaal, de hamerslag vertrekt naast het oor, zak iets door de knieën, eindig in vechtstand
6	Hamerslag naar de zijkant	Eerst zijwaarts kijken. Horizontaal, vertrekt naast het oor, elleboog hoog, eindig in vechtstand naar aanvaller toe (zijkant t.o.v verdediger)
7	Hamerslag naar achter	Eerst naar achteren kijken. Horizontaal, vertrekt naast het oor, elleboog hoog, eindig in vechtstand naar aanvaller toe (achterkant t.o.v verdediger)
8	Stoten open hand	Van uit vechtstand, handpalm is het raak vlak, wanneer een hand uitgestrekt is en stoot is de anderen hand hoog in de dekking
9	stoten vuist	Van uit vechtstand, knokkels wijs-en ringvinger zijn het raak vlak, duim omsluit de vingers, wanneer een hand uitgestrekt is en stoot is de anderen hand hoog in de dekking. Pols moet recht zijn.
10	Trap recht vooruit	Raakvlak is de bal van de voet. Knie eerst omhoog, je handen altijd hoog en je ellebogen naast het lichaam
12	knietje	Raakvlak is het puntje van de knie, je handen altijd hoog en je ellebogen naast het lichaam.
13	Combinatie trap, stoot, knie	Eerst de trap, nog voor de voet van het been dat trapt de grond raakt, plaats een stoot (zelfde kant dus trap met rechts stoot met rechts). Daarna pak je de nek beet van de aanvaller en geef je een knie richting kruis of buik.
14	Verdediging tegen duw, richting de muur	Armen zoals je opdukt, vang zo de duw op. Daarna stap uit de lijn van aanval, houd je armen hoog en duw de aanvaller weg.
15	Gevaar herkennen en weg rennen (bv kinderlokker)	Zodra je ziet dat iemand mee genomen wordt, gelijk weg rennen en gillen. Vlucht bv naar ouders, drukken plaats, winkel of iemand in uniform (politie brandweer beveiliging)
16	Pols omvatting door een leeftijdsgenootje	Draai de arm die wordt vastgepakt rond, in de richting waar de duim en wijsvinger van de aanvaller elkaar (bijna) raken.
17	Verdediging optillen volwassenen	Duw het gezicht van de aanvaller met 2 handen naar achter, houd met 1 hand de druk p het gezicht, met de andere arm hamer je op de neus of keel van de aanvaller
18	Pols omvatting volwassenen	Pak met de vrije arm de hand/pols van de aanvaller beet, ga laag naar achteren hangen en schreeuw hard, bijt daarna in de duim van de aanvaller en ren weg zodra het mogelijk is (naar ouders, mensen)

		in een unievorm, drukke plekken, winkels enz..)
19	Achterwaartse val	Kin op de borst, billen gaan eerst omlaag, sla af met rechte armen, onderkant onderarm raakt als eerste de grond, blijf 1 voet aan de grond houden, eindig met een been omhoog richting aanvaller, met 1 arm bescherm je je hoofd