



Niveaus Krav Maga

N1

Am N1 Angebot kannst du ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Das Training richtet sich an Personen, welche noch nie Krav Maga betrieben haben.

N2

Am N2 Angebot kannst du teilnehmen, wenn du die Grundtechniken wie Schritte, Abwehr- und Schlagkombinationen, sowie Meid- und Ausweichbewegungen beherrschst. Weiter kannst du Gefahren und Distanzen (Aktion-Reaktion) einschätzen, kennst erste Befreiungstechniken, die Basics zur Waffenabwehr und weisst, wie du dich am Boden unter Stress verhalten musst.