



Niveaux Krav Maga

N1

Vous pouvez participer à l'offre N1 sans connaissances préalables. La formation s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué le Krav Maga.

N2

Vous pouvez participer à l'offre N2 si vous maîtrisez les techniques de base telles que les pas, les combinaisons de défense et de frappe, ainsi que les mouvements d'esquive et d'évitement. Vous êtes également capable d'évaluer les dangers et les distances (action-réaction), vous connaissez les premières techniques de libération, les bases de la défense contre les armes et savez comment vous comporter au sol en situation de stress.