

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY

TEKNIIKAT	RUSKEA VYÖ
Yleisilme	<p>Henkilö kykenee puolustautumaan tehokkaasti useampaa hyökkääjää vastaan lähtötilanteissa pystyssä, istualtaan ja osin maasta. Henkilö osaa jo hyvin puolustautua aseistautunutta hyökkääjää vastaan.</p> <p>Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö hallitsee käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöillä.</p>
Liikkuminen;	<p>Räjähtävää, terävää, liikeradat hallinnassa Suunnan muutokset onnistuvat ja hyökkääminen eri suuntiin hyvällä tasolla sujuvaa, hyvin hallittua ja tasapainossa Osaa liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin Osaa ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa Osaa liikkua kamppailuasennossa rennosti Pystyy väistämään hyökkäykset ja vastahyökkäämään väistäessään Ottelutyylyissä ja taktiikoissa osaa vaihtaa avoimesta ykköstyylistä ("M. Ali") suljettuun kakkostyyliin ("M.Tyson") tarpeen mukaan.</p>
Alastulotekniikat	<p>Henkilö osaa ottaa vastaan kaatumisen ja erityisesti suojata päätänsä ja siten, että ei satuta käsiään ja kyynärpäitään</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kova kaatuminen (Eteen) seinää vasten ja maata vasten - Taaksepäin, seinää vasten ja maassa - Sivulle - Kovat kaatumiset heitoista ja kaadoista turvallisesti ja oikein - Rullaavat kaatumiset eteenpäin ja taaksepäin ja sivulle
Lyönnit;	<p>Osaa yhdistää lyönnit yhdistelmiksi useampaa vastustajaa vastaan, kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan. Henkilö osaa käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lantion käytön lyönnin palautuksessa hyvin. Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia. Osaa tehdä lyönnit pyörähtämällä tarpeen vaatiessa. Pystyy yhdistämään lyönnit teräviksi sarjoiksi.</p> <p>Suorat lyönnit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suorat lyönnit nyrkillä ja avokämmenellä - Ruuvilyönti <p>Vasaralyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eteen (nenänvarteen), alas (takaraivoon) (pystysuora), - sivulle (vaakataso) ja taakse (vaakataso) <p>Kyynärpäilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - eteenpäin, - sivullepäin, - taaksepäin (vaakataso) <ul style="list-style-type: none"> - Väkijoukosta ulos murtautuminen kahta kyynärvartta käyttäen <p>Yläkoukut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - (analogiana) Kyynärpäilyönti <p>Sivukoukut ja Alakoukut</p> <p>Sormilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - peukalo silmään, kaulaan - sormien yhteenliittäminen ja lyöminen lyöminen "lunnokkaotteella" kaulaan
Potkut;	<p>Osaa yhdistää potkut useampaa vastustajaa vastaan kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan</p> <p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin</p> <p>Potkuissa on vartalon voima takana</p> <p>Pyörähdys potkut</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Etupotku nivusiin - Etupotku keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta) - Polvipotku (suora polvipotku, kohteena nivuset tai reisi tai keskimassa) - Polkaisupotku alaspäin ja eteenpäin (vastustajan polveen) - Takapotku (/sivupotku) keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)" - Kiertopotku;polvella, säärellä ja päkiällä etäisyyden vaatimalla tavalla - sivupotku ristiaskelilla eteenpäin - Potkut pyörähdyksellä: takapotku, takakiertopotku

<p>Lyöntihyökkäysten torjunta</p>	<p>Useampi vastustaja, lähtötilanne istualtaan tai maasta Henkilö osaa - väistää ja vastahyökätä. - käsitorjunnat päätä kohti tulevia hyökkäyksiä vastaan sisäänpäin (suunta 45 astetta kohti vastustajan ristikkäistä olkapäätä) sekä - ulkopuolisen torjunnan 360 päähän, keskivartaloon ja vatsaan kohdistuvaa hyökkäystä vastaan. - jatkaa (hyökkäyksen) sisäpuolelle tehdyn torjunnan jälkeen vasaralyönnein - Keskivartaloon suuntautuvien lyöntien (esim. veitsipistojen) torjunta</p>
<p>Potkuhyökkäysten torjunta</p>	<p>Potkujen torjunta kun lähtötilanne on polviltaan maasta tai istualtaan Hyökkäyksinä myös sivupotku, takakiertopotku, kirvespotkut</p> <p>Osaa väistää ja vastahyökätä Osaa tehdä sääritorjunnan sisäänpäin ja ulospäin Osaa tehdä polkaisupotkulla hyökkäyksen pysäyttämisen Osaa käyttää käsiä torjuntaan; - Koukkaava torjunta - kämmennellä/kyynärvarrella - Pistävä torjunta</p> <p>Kiertopotku reiteen; torjunta ulospäin Kiertopotku päähän tai vartaloon, käsitorjunta (360)</p>
<p>Otteista vapautuminen</p>	<p>Otteet pystystä keltainen, oranssi, vihreä, sininen siten, että hyökkääjällä on teräase</p>
<p>Maassa puolustautuminen</p>	<p>Suorat kuristukset sivulta, jalkojen välistä, rinnan päältä Suorat kuristukset siten, että hyökkääjä on selän päällä (ja lyö puolustautujan päätä maahan) Niskalenkit maassa Kyynärvarsikuristus maassa; 1) hyökkääjällä selkä maata vasten, voi myös lukita jalat 2) Hyökkääjä selässä, puolustautujalla vasta/rintamasuunta maata vasten</p> <p>Veitsiuhka maassa hyökkääjä rinnan päällä ja veitsi kurkulla; veitsi pois ja henkilön pois heitto siltaamalla veitsiuhan suunnasta riippuen</p>
<p>Heitot ja kaadot;</p>	<p>Jalkapyyhkäisyt: 1. Vastustajan takaa sisääntulo, hartiasta veto ja samalle puolelle pyyhkäisy nilkan korkeuteen 2. Vastustajan horjutus, sivulle liikkuminen (oma tukijalka vastustajan takimmaisena jalan linjan taakse), vastustajan puoleisella jalalla pyyhkäisy / polkaisu taakse 3. Sisäpuoleinen pyyhkäisy; horjutus oman etujalan puolelle ja pyyhkäisy vastustajan kantavaan jalkaan</p> <p>Jalkakaato/pudotusheitto; ota vastustajasta niskalenkki, käännä kohti maata ja laita jalka eteen (päkiä ja polvi kohti maata</p> <p>Konepistooliheitto eteenpäin</p> <p>Lonkkaheitto (kiinni joko päästä, lantiolta tai takista)</p>
<p>Lukot ja hallintaotteet</p>	<p>lukot maassa ja istualtaan Sormilukko yhdestä tai useammasta sormesta rannelukko (hanhenkaula) käsiotteista Suora käsilukko rinnusotteesta Kyynärvarsilukko (rinnusotteesta tai käsiotteesta)</p>
<p>Puolustautuminen tilapäisvälineellä</p>	<p>kivi tyypiset. Nesteet kilpi keppi, ketju pistoase tyypiset välineet</p>
<p>Teräsetta vastaan</p>	<p>Veitsiuhat lähtötilanteen ollessa istualtaan tai maassa Veitsiuhka edestä, läheltä vartalon korkeus ja kaulalta Veitsiuhka kyynärvarsikuristuksella Veitsiuhka sivulta ja takaa (irtautuminen tai haltuunotto tilanteen mukaan)</p>

Keppiä vastaan	<p>Kepillä hyökkäykset kun lähtötilanne on istualtaan tai maassa Vihreän vyön vaatimukset Uhkailutilanne; kulman haltuunotto tai paikalta poistuminen</p> <p>Tilanne, jossa keppiä pitävä hyökkääjä lyö kesken kulman haltuunoton</p> <p>Kepillä pisto kaulaan tai vatsaan; 1) "potkutorjunnat" käsin 1 ja 2 sekä vastustajan toiminnan pysäytys 2) jos liike "elävälle puolelle", niin "poikkittaisesta mailasta kiinni" ja kepin pois otto.</p> <p>Useampaa hyökkääjää vastaan</p>
Lyhyttä asetta vastaan	<p>Uhka kun lähtötilanne on istualtaan tai maasta Uhka edestä; 1 tai 2 käden tekniikka Uhka etuviistosta päin tai vartalon korkeus Uhka käden takana selän korkeus Uhka takaa päin korkeus;</p>
Pitkää asetta vastaan	<p>Pitkäase uhka edestä; piippulinjasta kiinni ja liike piippulinjan sisäpuolelle, vastahyökkäykset polvin ja ase uhkaajan naamaan työntäen sivulta/ takaa; Selkälinjassa kuten veitsi ja lyhyt ase, ote aseesta, päälinjassa kuten myös lyhyt aseessa</p>
Tilanneharjoitteet ja ottelu	<p>1 vs. 1 fight 10*20 sekuntia Tilanneharjoitteet</p>
Katutilanteet	<p>Kuten sinisessä vyössä, mutta uhkailijoita kolme tai useampi ja näillä teräaseiden lisäksi mahdollisesti keppi/pesäpallomaila - tyyppinen lyöntiväline</p> <p>Tilanne 1: Hyökkääjä tekee selkeän uhkauseleen kuten nostaa kätensä lyömisen merkiksi (voi myös lyödä tai potkaista); - oma valmiusasento ja hyökkääjän toiminnan pysäyttäminen esim. tämän lyöntikäden olkapään hallinta - oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen</p> <p>Tilanne 2: uhkailijoita on kaksi. - hyökkääjät jonoon (jos ei laiteta, niin toinen ottaa kiinni jollain otteella ja toinen pyrkii lyömään) - oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen</p> <p>Tilanne 3: Uhkailijoilla terä/lyömäaseet tai molemmat</p>
Muut lajit ja intensiivipäivät	<p>1. Lyönti- Potkuleiri -suoritettu 2. Veitsi- ja laseuhka-leiri suoritettu 3. Maassa puolustautuminen ja maahanvienti - leiri suoritettu 4. Otteista vapautuminen ja heittoleiri suoritettu</p>
Valmentajakoulutus	VOK 1 suoritettu kokonaisuudessaan.
TEKNIIKAT	RUSKEA VYÖ