

# SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY KELTAINEN VYÖ

2.1.16

TEKNIIKAT	KELTAINEN VYÖ
Yleisilme	<p>Henkilö osaa lyödä (suorat lyönnit) ja potkia (polvipotku, etupotku) ja ymmärtää/auttavasti osaa (liikeradat ovat vähintään oikeansuuntaisia) listassa eriteltyjen tekniikoiden suorittamisen.</p> <p>Keskeinen arviointiperuste on, että puolustautuminen on tehokas ja tilanteesta pääsee irti/pois.</p>
Liikkuminen;	<p>Osaa liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin Osaa ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa</p>
Alastulotekniikat	<p>Henkilö osaa ottaa vastaan kaatumisen ja erityisesti suojata päätänsä</p> <p>Kova kaatuminen (Eteen) seinää vasten Taaksepäin, seinää vasten ja maassa</p>
Lyönnit;	<p>Henkilö osaa auttavasti käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lyönnin palautuksen</p> <p>Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia Suorat lyönnit nyrkillä ja avokämmenellä</p> <p>Vasaralyönnit; Eteen (nenänvarteen), alas (takaraivoon), sivulle (vaakataso) ja taakse (vaakataso)</p> <p>Kyynärpäilyönnit; eteenpäin, sivullepäin, taaksepäin (vaakataso)</p> <p>Yläkoukut; (analogiana) Kyynärpäilyönti</p>
Potkut;	<p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin Potkuissa on vartalon voima takana Polvipotku Polkaisupotku alaspäin ja eteenpäin (vastustajan polveen) Etupotku (nostava eli hyökkäävä potku) Takapotku (/sivupotku) Pysäyttävänä</p>
Lyöntihyökkäysten torjunta	<p>Henkilö osaa väistää ja vastahyökätä. Lisäksi käsien käyttö torjuntoihin on oikeansuuntaista</p> <p>Käsien välistä tuleva hyökkäys ("Suora"); 1) väistö alas ja lyönti kylkeen ja/tai potku nivusiin 2) vartalon kääntö ja käsitorjunta ja vastahyökkäys rytmillä 1.5</p> <p>Käsien ulkopuolelta tuleva hyökkäys ("360") 1) Päähän kohdistuva hyökkäys- torjunta ja hyökkäys jalalla tai lyönti kädellä 2) alhaalta ylöspäin kohdistuva hyökkäys - torjunta ja hyökkäys kädellä ja liike pois (HUOM!hyökkäys voi olla kaareva tai suora. tulee käsien ulkopuolelta)</p>

<b>Potkuhyökkäysten torjunta</b>	potku nivusiin; sääritorjunta sisäänpäin Etupotku leukaan; väistö ja 1.5 periaate Kiertopotku reiteen; torjunta ulospäin Kiertopotku päähän tai vartaloon, käsitorjunta (360)
<b>Otteista vapautuminen</b>	Suorin käsin edestä; Suorin käsin sivulta; Suorin käsin takaa  Käsiotteista vapautuminen; keskeiset periaatteet
<b>Maassa puolustautuminen</b>	Liikkuminen maassa Puolustautumisasento Kuristus sivulta Kuristus vatsan päältä Kuristus jalkojen välistä
<b>Puolustautuminen tilapäisvälineellä</b>	Kilpi-tyyppinen väline ja heitettävät välineet
<b>Teräsetta vastaan</b>	Veitsi uhka edestä keskivartalon korkeus (veitsi sivuun ja potku tai kiinni tarttuminen ja lyönnit)
<b>Tilanneharjoitteet ja ottelu</b>	1 vs 1 light fight; liikkuminen ja hyökkäysten palautus (vartalon käyttö)
<b>Katutilanteet</b>	yksi henkilö uhkailee ja pyrkii lähelle (voi myös suunsoiton jälkeen yrittää lyödä); - oma valmiasento ja sijoittuminen siten, että uhkaajan on vaikea hyökätä - Oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen (käsien vapaus, jalkojen vapaus) - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu
<b>TEKNIIKAT</b>	<b>KELTAINEN VYÖ</b>