

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	ORANSSI VYÖ
Yleisilme	Henkilö osaa hämätä, lyödä, potkia ja tehokkaasti torjua vyövaatimusten mukaisissa tilanteissa. Keskeinen arviointiperuste on, että kehonhallinta ja suoritteet ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.
Liikkuminen;	Parempaa kuin keltaisessa, on sujuvaa ja terävää.
Alastulotekniikat	Rullaavat kaatumiset eteenpäin ja taaksepäin Sivulle kova
Lyönnit;	Koukut; sivukoukut, kohokoukut Vasarat; eri kulmissa erityisesti sivulle ja taakse Kyynärpäät: suoraan eteenpäin, väkijoukosta pois Sormien käyttö lyömisessä - osaa hyödyntää peukaloa ja "lunnokkia" lyöntiä pehmytkudoksiin
Potkut;	etupotku pysäyttävänä Kiertopotku; polvella ja säärellä (alapotku) ja potkuna nivusiin, lisäksi kiertopotku päähän, mutta ei testata erikseen sivupotku ristiaskeleella
Lyöntihyökkäysten torjunta	Keltaisen vyön tekniikat; Pään korkeus: Etukädellä etukättä vastaan (vasaralla vastahyökkäys); huom. hyökkäys voi tulla myös koukkuna sivulta kohti hyökkääjän kasvoja Keskivartaloon tulevat hyökkäykset: - kyynärvarsitorjunta sisäänpäin - Koukkaava torjunta ulospäin (ja käden sitominen hyökäten eteenpäin 360)
Potkuhyökkäysten torjunta	Potku nivusiin; (1 ja 2 pitää osata kokeessa) 1) Koukkaava torjunta takakädellä (tai etukädellä, vastahyökkäyksenä potku) 2) Kämmennellä sisäänpäin torjunta 3) Kämmen alhaalla- kyynärpää ylhäällä - torjunta 4) pistävä torjunta

Otteista vapautuminen	Maahanviennin esto; Syleilyote edestä, sivulta, takaa käsien alta Kynnärvarsikuristus takaa Niskalenkki Giljotiini Käsi suun edessä Käsiotteista vapautuminen; edestä, takaa, yksi käsi kiinni, kaksi kättä kiinni, kaksi kättä yhdessä, ylhäällä, alhaalla
Maassa puolustautuminen	Niskalenkki sivulta maassa
Lukot ja hallintaotteet	rannelukot - hanhenkaula eri kulmat sormilukot; suora sormilukko etu- ja keskisormeen
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	Kepit, pistovälineet, ketju-tyyppiset välineet
Teräsetta vastaan	ICE pick; 360, vastahyökkäys potkulla ja pois tai kädellä ja siirto sivulle ja vastahyökkäykset lyönneillä Oriental; 360, vastahyökkäys ja käden ohjaus sivuun ja käden kiinniotto Pisto kohti kaulaa; kynnärvarsitorjunta/360 kumpi soveltuu Pisto kohti vatsaa; kynnärvarsitorjunta/360 kumpi soveltuu
Tilanneharjoitteet ja ottelu	Light Fight 1vs 1 ja 1 vs 2 liikkuminen ja hyökkäysten palautus (vartalon käyttö)
Katutilanteet	Kuten keltaisessa vyössä, mutta 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 hyökkäyksen ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen
TEKNIIKAT	ORANSSI VYÖ