

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	SININEN VYÖ
Yleisilme	Henkilö kykenee puolustautumaan tehokkaasti useampaa hyökkääjää vastaan lähtötilanteissa pystystä. Vastustajien hämääminen ja harhauttaminen ovat luonnollinen osa toimintaa. Henkilö osaa jo hyvin puolustautua aseistautunutta hyökkääjää vastaan. Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö osaa jo kertoa ja näyttää käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöillä.
Liikkuminen;	Suunnan muutokset onnistuvat ja hyökkääminen eri suuntiin hyvällä tasolla
Alastulotekniikat	Kovat kaatumiset heitoista ja kaadoista turvallisesti ja oikein
Lyönnit;	Osaa yhdistää lyönnit yhdistelmiksi useampaa vastustajaa vastaan
Potkut;	Osaa yhdistää potkut useampaa vastustajaa vastaan
Lyöntihyökkäysten torjunta	Useamman vastustajan lyöntihyökkäysten torjunta eri suunnista - vastahyökkäykset onnistuvat "Luonnollisesti" 3. henkilön puolustaminen, tilanteisiin tuleminen "ulkopuolelta"; 1) suojattavan henkilön takaa 2) suojattavan henkilön ja hyökkääjän välistä 3) hyökkääjän takaa
Potkuhyökkäysten torjunta	Sivupotkun torjunta väistöllä ja koukkaavalla kädellä. Vastahyökkäys väistösuunnan mukaisesti mahdollisimman yhdenaikaisesti 3. henkilön puolustaminen tilanteisiin tuleminen "ulkopuolelta"; 1) suojattavan henkilön takaa 2) suojattavan henkilön ja hyökkääjän välistä 3) hyökkääjän takaa
Otteista vapautuminen	3. henkilön puolustaminen tilanteisiin tuleminen "ulkopuolelta"; 1) suojattavan henkilön takaa 2) suojattavan henkilön ja hyökkääjän välistä 3) hyökkääjän takaa
Maassa puolustautuminen	Kyynärvarsikuristus maassa; 1) hyökkääjällä selkä maata vasten, voi myös lukita jalat 2) Hyökkääjä selässä, puolustautujalla vasta/rintamasuunta maata vasten
Heitot ja kaadot;	Jalkapyyhkäisy: Nilkan korkeus (kiertopotkunomaisesti) Jalkapyyhkäisy taaksepäin (vastustajan pohkeeseen) heitto/kaato (Suorittajan tekemästä) niskalenkistä
Lukot ja hallintaotteet	Kyynärvarsilukko (rinnusotteesta tai käsiotteesta)
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	soveltavasti aiempia
Teräasetta vastaan	Veitsiuhka sivulta ja takaa (irtautuminen tai haltuunotto tilanteen mukaan) 1) uhka pois ja potku sekä irtautuminen 2) vastustajan käsien sitominen ja haltuunotto
Keppiä vastaan	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.
Lyhyttä asetta vastaan	Uhka eri kulumista läheltä Perusratkaisut kuten veitsiuhissa
Tilanneharjoitteet ja ottelu	1 vs usea (välineet osalla) lähdöt maasta Täyskontakti ottelu 40*15 sekuntia
Katutilanteet	Kuten vihreässä vyössä, mutta uhkailijoilla myös teräase.
Valmentajakoulutus ja Muihin lajeihin tutustuminen	VOK 1/vastaava suoritettu "Heittoleiri" suoritettu (tai Judo/Ju jutsu oranssi vyö tai ylempi)
TEKNIIKAT	SININEN VYÖ