

## SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	VIHREÄ VYÖ
Yleisilme	<p>Henkilön hyökkäämistöiminta on tehokasta, suoraviivaista ja hän osaa yhdistää lyöntejä ja potkuja tehokkaiksi, yksinkertaisiksi yhdistelmiksi. Vastustajan harhauttaminen ja hämääminen ovat luonnollinen osa toimintaa.</p> <p>Puolustautumistekniikoissa keltaisen ja oranssin vyön tekniikat/puolustautumistilanteet ovat hyvin hallinnassa ja kaikki tekniikat ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.</p>
Liikkuminen;	<p>sujuvaa, hyvin hallittua ja tasapainossa</p> <p>Osaa liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin</p> <p>Osaa ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa</p> <p>Osaa liikkua kamppailuasennossa rennosti</p> <p>Pystyy väistämään hyökkäykset ja vastahyökkäämään väistäessään</p> <p>Ottelutyyleissä 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"> <li>- Kova kaatuminen (Eteen) seinää vasten ja maata vasten</li> <li>- Taaksepäin, seinää vasten ja maassa</li> <li>- Sivulle</li> </ul> <p>Rullaavat kaatumiset eteenpäin ja taaksepäin ja sivulle</p>
Lyönnit;	<p>Henkilö osaa käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lantion käytön lyönnin palautuksessa hyvin. Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia. Lyöntien yhdistäminen sarjoiksi on luontevaa</p> <p>Suorat lyönnit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suorat lyönnit nyrkillä ja avokämmenellä</li> </ul> <p>Vasaralyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eteen (nenänvarteen), alas (takaraivoon) (pystysuora),</li> <li>- sivulle (vaakataso) ja taakse (vaakataso)</li> </ul> <p>Kyynärpäilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eteenpäin,</li> <li>- sivullepäin,</li> <li>- taaksepäin (vaakataso)</li> <li>- Väkijoukosta ulos murtautuminen kahta kyynärvartta käyttäen</li> </ul> <p>Yläkoukut;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (analogiana) Kyynärpäilyönti</li> </ul> <p>Sivukoukut ja Alakoukut</p> <p>Ruuvilyönnit</p> <p>Sormilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- peukalo silmään, kaulaan</li> <li>- sormien yhteenliittäminen ja lyöminen lyöminen "lunnokkaotteella" kaulaan</li> </ul>
Potkut;	<p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin</p> <p>Potkuissa on vartalon voima takana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etupotku nivusiin</li> <li>- Etupotku keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)</li> <li>- Polvipotku (suora polvipotku, kohteena nivuset tai reisi tai keskimassa)</li> <li>- Polkaisupotku alaspäin ja eteenpäin (vastustajan polveen)</li> <li>- Takapotku (/sivupotku) keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)"</li> <li>- Kiertopotku;polvella, säärellä ja päkiällä etäisyyden vaatimalla tavalla</li> <li>- sivupotku ristiaskelleella eteenpäin</li> <li>- Potkut pyörähdyksellä: takapotku, takakiertopotku</li> </ul>

<p><b>Lyöntihyökkäysten torjunta</b></p>	<p>Henkilö osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- väistää ja vastahyökätä.</li> <li>- käsitorjunnat päätä kohti tulevia hyökkäyksiä vastaan sisäänpäin (suunta 45 astetta kohti vastustajan ristikkäistä olkapäätä) sekä</li> <li>- ulkopuolisen torjunnan 360 päähän, keskivartaloon ja vatsaan kohdistuvaa hyökkäystä vastaan.</li> <li>- jatkaa (hyökkäyksen ) sisäpuolelle tehdyn torjunnan jälkeen vasaralyönnein</li> <li>- Keskivartaloon suuntautuvien lyöntien (esim. veitsipistojen) torjunta</li> <li>- Lyöntihyökkäysten torjunta yhdellä kädellä (toinen käsi poissa käytöstä)</li> </ul> <p>"Raivopäisen hyökkäyksen torjunta" (hyökkääjällä ei varsinaista tekniikkaa vaan ainoastaan täysillä päin.</p> <p>Tilanne:</p> <p>1. Sivulta ja etukulmista tulevat hyökkäykset;</p> <p>Reaktiomalli: väistö taakse ja lähemmän jalan etupotku tai sivupotku, hyökkäyksen puoleinen käsi torjuu kyynärpää ylhäällä, kämmen alhaalla</p> <p>2 Hyökkääjä painaa puolustautujan etummaisen käden alas ja lyön toisella kädellä päähän. Reaktiomalli: väistö taakse, pysäyttävä sivupotku ja käsitorjunta. Jatko sopivalla tavalla.</p>
<p><b>Potkuhyökkäysten torjunta</b></p>	<p>Osaa väistää ja vastahyökätä</p> <p>Osaa tehdä sääritorjunnan sisäänpäin ja ulospäin</p> <p>Osaa tehdä polkaisupotkulla hyökkäyksen pysäyttämisen</p> <p>Osaa käyttää käsiä torjuntaan;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koukkaava torjunta</li> <li>- kämmennellä/kyynärvarrella</li> <li>- Pistävä torjunta</li> </ul> <p>Päähän kohdistuvan takakiertopotkun torjunta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koukkaava torjunta</li> <li>- kämmennellä/kyynärvarrella</li> <li>- Pistävä torjunta</li> </ul>
<p><b>Otteista vapautuminen</b></p>	<p>ORANSSIN VYÖN TEKNIIKAT +</p> <p>Syleilyotteista vapautumiset käsien päältä</p> <p>1) edestä: tasapaino haltuun, lyönti vastustajan nivusiin/lantioon , käsien sitominen ja hyökkäys potkuin ja irtautuminen</p> <p>2) sivulta: tasapaino, käsien hallinta ja voimakkaasti kääntyminen etuviistoon, potkuilla hyökkäys ja irtautuminen</p> <p>3) takaa; tasapaino ja käsien hallinta: vapautuminen kuten kv-kuristus</p> <p>3b) takaa alhaalta tai jos Hyökkääjä sitoo kädet selän taakse: kädet haltuun, voimakas noja eteen, lyönti nivusiin ja käden irroitus, kääntyminen ja vastahyökkäys.</p> <p>Yhden käden vaateote, hyökkääjä uhkaa/lyö toisella kädellä</p> <p>Reaktiomalleja:</p> <p>1) voimakas pyöritys käsivarrella sisäänpäin ja irtautuminen</p> <p>2) pitävän käden sitominen nokkivalla tekniikalla ja toisella kädellä vastaote</p> <p>3) Lukkohallinnan hakeminen; hanhen kaula /ranne lukko tai suora käsivarsilukko</p>
<p><b>Maassa puolustautuminen</b></p>	<p>ORANSSIN TEKNIIKAT +</p> <p>Hyökkääjä potkii;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiertopotku päähän; väistö ja vastahyökkäys potkulla tai kahden käden torjunta ja vastahyökkäys potkulla nivusiin/palleaan</li> <li>- Stomp/hyppää päälle; väistö ja vastahyökkäys potkulla tai lyönnillä nivusiin, vastustajan pois siirtäminen ja ylös nousu</li> </ul> <p>Hyökkääjä istuu vatsan päällä ja lyö; Oman pään suojaaminen, vastustajan kädestä kiinni hakeminen ja sillan kautta pois</p>
<p><b>Lukot ja hallintaotteet</b></p>	<p>Sormilukko yhdestä tai useammasta sormesta</p> <p>rannelukko (hanhenkaula) käsiotteista</p> <p>Suora Kyynärlukko eteenpäin ja alasvienti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vastustajan käsivarsi kiinni omaan vartaloon, lukkopisteen hakeminen kyynärpään yläpuolelta ja paino alas, itse liikkuminen hallussa olevan käden suuntaan</li> </ul>
<p><b>Puolustautuminen tilapäisvälineellä</b></p>	<p>kilpi</p> <p>keppi,</p> <p>ketju</p> <p>pistoase tyypiset välineet</p>
<p><b>Teräasetta vastaan</b></p>	<p>Uhka läheltä/kaulalta; hyökkääjän käden hallinta ja vastahyökkäykset</p>

<b>Keppiä vastaan</b>	<p>Tilanne 1: lyönti ylhäältä; hyökkääjä lataa kepin alhaalta jolloin puolustautuja liikkuu eteenpäin ja lyö. Jos pidempi etäisyys, niin etukäsi muuttuu pistäväksi torjunnaksi ja takakäsi lyö</p> <p>Tilanne 2: Etäisyys pitkä, ensimmäinen lyönti väistetään taakse, sisäänmeno kahden käden torjunta jonka jälkeen hyökkääjää lähempi käsi hallitsee hyökkäjän käden ja ulompi lyö</p> <p>Tilanne 3: Pesäpallomailalla hyökkäys: lyhyt etäisyys, pois linjalta ja liikkuminen sisäänpäin kahden käden tekniikalla sisään torjuntaan, vasaralyönti jatkona</p> <p>Tilanne 4: Poikittainen maila: käsillä torjunta-pyöräytys alhaalta ylös ja sen jälkeen polvipotku sekä välineen riisto</p>
<b>Lyhyttä asetta vastaan</b>	<p>uhka edestä läheltä;</p> <p>1) nopea tilanne, ase tulee ylläteen esille: yhden käden tekniikka ja vastahyökkäys</p> <p>2) Kahden käden tuplakontrolli tekniikka</p>
<b>Tilanneharjoitteet ja ottelu</b>	<p>Light Fight 10*20 s</p> <p>Tilanneharjoitteet x10 (täyskontakti) pystystä 1 vs 2; toinen ottaa otteen, toinen lyö</p> <p>Tilanneharjoitteet X10 puolustautuja maassa, hyökkääjä aloittaa potkulla, noustava ylös ja puolustautuduttava</p> <p>Tilanneharjoitteet X10 toinen hyökkääjä ottaa otteen, toinen jatkaa lyönneillä tai potkulla</p>
<b>Katutilanteet</b>	<p>Kuten oranssissa vyössä, mutta uhkailijoita on kaksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella.</li> <li>- Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu</li> <li>-Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen</li> </ul>
<b>Valmentajakoulutus ja Muihin lajeihin tutustuminen</b>	<p>SKML "Lyönti- ja potku" - leiri suoritettu (tai kick boxing oranssi vyö tai vähintään 2 virallista MMA/nyrkkeily ottelua)</p>