

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	ORANSSI VYÖ
Yleisilme	<p>Henkilö osaa hämätä, lyödä, potkia ja tehokkaasti torjua vyövaatimusten mukaisissa tilanteissa.</p> <p>Keskeinen arviointiperuste on, että kehonhallinta ja suoritteet ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.</p>
Liikkuminen;	<p>Osoo liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin Osoo ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa Osoo liikkua kamppailuasennossa rennosti Pystyy väistämään hyökkäykset ja vastahyökkäämään väistäessään</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 <p>Rullaavat kaatumiset eteenpäin ja taaksepäin</p>
Lyönnit;	<p>Henkilö osaa käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lantion käytön lyönnin palautuksessa hyvin. Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia</p> <p>Suorat lyönnit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suorat lyönnit nyrkillä ja avokämmenellä <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) - 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

<p>Potkut;</p>	<p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin Potkuissa on vartalon voima takana</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 ristiaskellella eteenpäin
<p>Lyöntihökkäysten torjunta</p>	<p>Henkilö osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> - väistää ja vastahyökätä. - käsitorjunnat päätä kohti tulevia hökkäyksiä vastaan sisäänpäin (suunta 45 astetta kohti vastustajan ristikkäistä olkapäätä) sekä - ulkopuolisen torjunnan 360 päähän, keskivartaloon ja vatsaan kohdistuvaa hökkäystä vastaan. - jatkaa (hökkäyksen) sisäpuolelle tehdyn torjunnan jälkeen vasaralyönnein - Keskivartaloon suuntautuvien lyöntien (esim. veitsipistojen) torjunta
<p>Potkuhökkäysten torjunta</p>	<p>Osaa väistää ja vastahyökätä Osaa tehdä sääritorjunnan sisäänpäin ja ulospäin Osaa tehdä polkaisupotkulla hökkäyksen pysäyttämisen Osaa käyttää käsiä torjuntaan;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koukkaava torjunta - kämmennellä/kynnärvarrella - Pistävä torjunta
<p>Otteista vapautuminen</p>	<p>Maahanviennin esto; 1) väistö ja hökkäys 2) kynnärvarsitorjunta 3) Sprawl ja hallinta</p> <p>Syleilyotteista vapautumiset Käsien alta 1) edestä: Oman tasapainon haltuunotto, vastustajan pään hallinta ja vastahökkäykset polvilla sekä vasaralyönnein 2) sivulta: Sama kuin takaa, tasapainon haltuunotto ja hökkäykset kynnärpäällä/polvilla 3) takaa: paino alas, hartiat alas ja samanaikaisesti kynnärpäillä taakse ja ylös lyöminen. Vastustajan käsien haltuunotto.</p> <p>Kynnärvarsikuristus takaa ja hökkääjän käsi suun edessä (sama ratkaisu) 1) Leuka väliin ja kädet kiinni yhteen pisteeseen , päällä pusku kohti vastustajan kasvoja ja samaan liikerataan kääntymisen ja vastustajan tilan vieminen 2) jos hökkääjällä ns. A-lukko, niin sama ajatus, mutta vastustajan ulkopuolelle liike</p>

	<p>Niskalenkki:</p> <p>1) hyökkääjä vetää itseensä päin ja yrittää kaataa, tasapaino askelleela vastustajan jalkojen väliin ja samalla lyönti nivusiin: toisella kädellä ote kasvoista ja pään kääntö taaksepäin sekä lyönti</p> <p>2) hyökkääjä vetää eteenpäin, ote kädestä ja veto alaspäin samalla omalla päällä puskien hyökkääjää kylkeen, potku/ lyönti hyökkäykset</p> <p>Giljotiini kuristus;</p> <p>käsi ja leuka väliin, lyönti nivusiin (lyövä käsi avaa vastustajan otteen) kyynärpäällä vastustajaa leukaa, käännä käsi ja lyönti peukalolla kurkkuun</p>
Maassa puolustautuminen	<p>Niskalenkki sivulta maassa:</p> <p>1) Vatsalle kääntyminen (hyökkääjällä pää ylhäällä)</p> <p>2) jalkasakset (hyökkääjällä pää ylhäällä)</p> <p>3) hyökkääjän selkäpuolelle pyörähtäminen (hyökkääjällä pää alhaalla)</p>
Lukot ja hallintaotteet	<p>rannelukot - hanhenkaula eri kulmat</p> <p>sormilukot; suora sormilukko etu- ja keskisormeen</p>
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	<p>Kepit,</p> <p>pistovälineet,</p> <p>ketju-tyyppiset välineet</p>
Teräasetta vastaan	<p>Katso lyöntihyökkäykset.</p>
Tilanneharjoitteet ja ottelu	<p>Light Fight 1vs 1 ja 1 vs 2</p> <p>liikkuminen ja</p> <p>hyökkäysten palautus (vartalon käyttö)</p>
Katutilanteet	<p>Kuten keltaisessa vyössä, mutta hyökkääjä tekee selkeän uhkauseleen kuten nostaa kätensä lyömisen merkiksi (voi myös lyödä tai potkaista);</p> <p>- oma valmiusasento ja hyökkääjän toiminnan pysäyttäminen esim. tämän lyöntikäden olkapään hallinta</p> <p>- oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella.</p> <p>- Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu</p> <p>-Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen</p>
TEKNIIKAT	ORANSSI VYÖ