

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	SININEN VYÖ
Yleisilme	<p>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.</p> <p>Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö osaa jo kertoa ja näyttää käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöillä.</p>
Liikkuminen;	<p>Suunnan muutokset onnistuvat ja hyökkääminen eri suuntiin hyvällä tasolla 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>Ottelutyyliissä ja taktiikoissa osaa vaihtaa avoimesta ykköstyylistä ("M. Ali") suljettuun kakkostyyliin ("M.Tyson") tarpeen mukaan.</p>
Alastulotekniikat	<p>Kovat kaatumiset heitoista ja kaadoista turvallisesti ja oikein</p> <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 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. Osaa yhdistää lyönnit yhdistelmiksi useampaa vastustajaa vastaan</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>Sormilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - peukalo silmään, kaulaan - sormien yhteenliittäminen ja lyöminen lyöminen "linnunnokkaotteella" kaulaan
	<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>Ruuvilyönnit</p>

<p>Potkut;</p>	<p>Osaa yhdistää potkut useampaa vastustajaa vastaan</p> <p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin</p> <p>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 ristiaskeleella eteenpäin - Potkut pyörähdyksellä: takapotku, takakiertopotku
<p>Lyöntihyökkäysten torjunta</p>	<p>Henkilö osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> - väistää ja vastahyökätä. - käsitorjunnat päätä kohti tulevia hyökkäyksiä vastaan sisäänpäin (suunta 45 astetta kohti vastustajan ristikkäistä olkapäätä) sekä - ulkopuolisen torjunnan 360 päähän, keskivartaloon ja vatsaan kohdistuvaa hyökkäystä vastaan. - jatkaa (hyökkäyksen) sisäpuolelle tehdyn torjunnan jälkeen vasaralyönnein - Keskivartaloon suuntautuvien lyöntien (esim. veitsipistojen) torjunta - kyynärvarsihallinta keskivartaloon suuntautuvien lyöntien yhteydessä
<p>Potkuhyökkäysten torjunta</p>	<p>Tilanne: Hyökkääjä hyökkää sivupotkulla: Tekniikat keltaisen -oranssin vaatimuksista</p> <p>Sivupotkun torjunta väistöllä ja koukkaavalla kädellä. Vastahyökkäys väistösuunnan mukaisesti mahdollisimman yhdenaikaisesti</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"> - Koukkaava torjunta - kämmennellä/kyynärvarrella - Pistävä torjunta
<p>Otteista vapautuminen</p>	<p>Suorin käsin kuristuksesta vapautuminen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) edestä, 2) sivulta, työntävä-> lyönti nivusiin ja leukaan ja irrottaminen, nostava/vetävä-> käsien hallinta, askel ulos ja potku nivusiin 3) takaa <p>Käsiotteista vapautuminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyödä kyynärpäällä eteenpäin (vääntömomentti eteen) - Tehdä 360-tyyppisen liikkeen sisäänpäin (esim. ristikkäinen käsiote alhaalta) - Osaa vapautua kahden käden otteesta takaa <p>Maahanviennin esto;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) väistö ja hyökkäys 2) kyynärvarsitorjunta 3) Sprawl ja hallinta <p>Syleilyotteista vapautumiset Käsien päältä ja alta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) edestä: Oman tasapainon haltuunotto, vastustajan pään hallinta ja vastahyökkäykset polvilla sekä vasaralyönnein 2) sivulta: Sama kuin takaa, tasapainon haltuunotto ja hyökkäykset kyynärpäällä/polvilla 3) takaa: paino alas, hartiat alas ja samanaikaisesti kyynärpäällä taakse ja ylös lyöminen. Vastustajan käsien haltuunotto.

	<p>Yhden käden vaateote, hyökkääjä uhkaa/lyö toisella kädellä</p> <p>Reaktiomalleja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) voimakas pyörytys käsivarrella sisäänpäin ja irtautuminen 2) pitävän käden sitominen nokkivalla tekniikalla ja toisella kädellä vastaote 3) Lukkohallinnan hakeminen; hanhen kaula /ranne lukko tai suora käsivarsilukko <p>Kyynärvarsikuristus takaa ja hyökkääjän käsi suun edessä (sama ratkaisu)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Leuka väliin ja kädet kiinni yhteen pisteeseen , päällä pusku kohti vastustajan kasvoja ja samaan liikerataan kääntyminen ja vastustajan tilan vieminen 2) jos hyökkääjällä ns. A-lukko, niin sama ajatus, mutta vastustajan ulkopuolelle liike
3. henkilön puolustaminen	<p>Tilanne 1: Hyökkääjä yrittää lyödä tai potkaista kohdetta, puolustautuja kohteen takana: Kohdehenkilön veto taakse ja hyökkääminen potkulla tai lyönnillä. Torjuntajen käyttö soveltaen keltaisen ja oranssin vyö tekniikoita.</p> <p>1b) puolustaja sivulla: hyökkääjän tai kohteen sivuun siirtäminen ja hyökkäyksen pysäyttäminen</p> <p>1c) Puolustaja hyökkääjän takana: hyökkääjän alasvienti polkaisupotkulla tai kyynärlukkohallintaan ottaminen tai tasapainon riistäminen</p> <p>Tilanne2: Hyökkääjä kuristaa kohdetta tai pitää vaateotetta: ranne lukolla alasvienti tai kyynärlukolla alasvienti</p> <p>Tilanne 3: Veitsiuhka, rannelukko, kyynärlukko</p>
Maassa puolustautuminen	<p>Suorat kuristukset sivulta, jalkojen välistä, rinnan päältä</p> <p>Niskalenkit maassa</p> <p>Kyynärvarsikuristus maassa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) hyökkääjällä selkä maata vasten, voi myös lukita jalat 2) Hyökkääjä selässä, puolustautujalla vasta/rintamasuunta maata vasten
Heitot ja kaadot;	<p>Jalkapyyhkäisy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vastustajan takaa sisääntulo, hartiasta veto ja samalle puolelle pyyhkäisy nilkan korkeuteen 2. Vastustajan horjutus, sivulle liikkuminen (oma tukijalka vastustajan takimmaisena jalan linjan taakse), vastustajan puoleisella jalalla pyyhkäisy / polkaisu taakse 3. Sisäpuoleinen pyyhkäisy; horjutus oman etujalan puolelle ja pyyhkäisy vastustajan kantavaan jalkaan <p>Jalkakaato/pudotusheitto; ota vastustajasta niskalenkki, käännä kohti maata ja laita jalka eteen (päkiä ja polvi kohti maata)</p>
Lukot ja hallintaotteet	<p>Sormilukko yhdestä tai useammasta sormesta</p> <p>rannelukko (hanhenkaula) käsiotteista</p> <p>Suora käsilukko rinnusotteesta</p> <p>Kyynärvarsilukko (rinnusotteesta tai käsiotteesta)</p>
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	<p>Nesteet</p> <p>kilpi</p> <p>keppi,</p> <p>ketju</p> <p>pistoase tyyppiset välineet</p>
Teräsetta vastaan	<p>Veitsiuhka edestä, läheltä vartalon korkeus ja kaulalta</p> <p>Veitsiuhka kyynärvarsikuristusmaisesti</p> <p>Veitsiuhka sivulta ja takaa (irtautuminen tai haltuunotto tilanteen mukaan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) uhka pois ja potku sekä irtautuminen uhka selässä 2) vastustajan käsien sitominen ja haltuunotto uhka selässä/kyljessä käden takana
Keppiä vastaan	<p>Vihreän vyön vaatimukset</p> <p>Uhkailutilanne; kulman haltuunotto tai paikalta poistuminen</p> <p>Tilanne, jossa keppiä pitävä hyökkääjä lyö kesken kulman haltuunoton: Käsivarsi suorana, toinen käsi suojaa päätä, sisäänmeno ja kyynärpäilyönti sekä hyökkääjän käden hallinta</p> <p>Kepillä pisto kaulaan tai vatsaan;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 edestä; 1 tai 2 käden tekniikka Uhka etuviistosta pään tai vartalon korkeus: vaihda kulma paremmaksi tai käytä kahden käden haltuunotto tekniikkaa, liiku sivuun ja potkaise polvella vastahyökkäys Uhka käden takana selän korkeus; väistä ja liiku hyökkääjän ohi samalla ottaen asekesi haltuun (joko sisäänpäin tai ulospäin), hyökkää kyynärpäällyönnein. huom. ensimmäinen liike aina menosuunnan puoleisella jalalla ja kädellä
Tilanneharjoitteet ja ottelu	1 vs. 1 fight 10*20 sekuntia Tilanneharjoitteet
Katutilanteet	Tilanne 1: 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 hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen Tilanne 2: uhkailijoita on kaksi. - hyökkääjät jonoon (jos ei laiteta, niin toinen ottaa kiinni jollain otteella ja toinen pyrkii lyömään) - oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen Tilanne 3: Uhkailijoilla terä/lyömäaseet tai molemmat
Muihin lajeihin tutustuminen	1. Lyönti- Potkuleiri -suoritettu 2. Veitsi- ja laseuhka-leiri suoritettu 3. Mattoleiri (Maassa puolustautuminen ja maahanvienti) suoritettu
Valmentajakoulutus ja Muihin lajeihin tutustuminen	VOK 1 - Teoriapäivät suoritettu - Krav Maga ja itsepuolustuksen toimintaympäristö - Ryhmän ohjaaminen, - yksittäisen harjoituksen rakenne ja viikko-ohjelmat - Fyysiset kyvyt elimistön ja lihaksiston väsymysjärjestys
TEKNIIKAT	SININEN VYÖ