



KRAV MAGA

KELTAINEN VYÖ (OPPILASTASO)

40 h

Pääsyaatimukset:

- vähintään 40 harjoituskertaa ja 4 kk (harjoituskorttiin / passiin merkittynä)
- kouluttajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Tavoitteena on:

- Uusien tekniikoiden opettelu
- Oppia liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikan perusteet
- Oppia stressin ja aggressiivisuuden hallinnan perusteet
- Ymmärtää hätävarjelun ja voimankäytön porrastus

Keltaisen vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro 1) että teknisen osion (keltainen).

VARO -määräykset:

1. Tunnin alussa on aina oppilaiden tunnistus (nimenhuuto).
2. Myöhästyneet ilmoittautuvat opettajalle heti saapuessaan.
3. Sairaana, päihtyneenä tai krapulassa harjoittelu on ehdottomasti kielletty.
4. Harjoituksiin on ehdottomasti kiellettyä tuoda kaasuseite, kaasusumuttimia, terä- tai ampuma-aseita (patruunoita), teräviä esineitä, lasipulloja, tms.
5. Avaimet, korut, kellot ja sormukset poistetaan ennen harjoituksiin tuloa.
6. Harjoituksista ei poistuta ilman opettajan lupaa.
7. Oppilaat ovat tasavertaisia, ainoastaan opettaja voi neuvoa ongelmatilanteissa.
8. Kontaktiharjoituksissa on käytettävä riittäviä suojuksia.
9. Jokaisella on oikeus ja velvollisuus keskeyttää harjoitus mikäli havaitsee vaaran tai epäkohdan, joka voi aiheuttaa onnettomuuden, ja ilmoittaa siitä välittömästi opettajalle.
10. Harjoituksissa tehdään vain opettajan määräämiä asioita; annettuja ohjeita noudatetaan ehdottomasti.
11. Harjoituksen aikana ei syödä, juoma- ja lepotauot pidetään yhtäaikaaisesti.
12. Harjoitustoverin vahingoittaminen on kielletty.

LUENNOT JA KURSSIT

RL 4:4§ (hätävarjelu)

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

A. KAATUMISTEKNIIKAT JA MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

1. Rullaava kaatuminen eteen (molemmat puolet)
2. Rullaava kaatuminen taakse (molemmat puolet)
3. Kova kaatuminen eteen
4. Kova kaatuminen taakse
5. Kova kaatuminen sivulle (molemmat puolet)
6. Puolustautuminen maassa +
7. Maasta nousu +



B. ASENNOT JA LIIKKUMINEN

1. Valmiusasento
2. Liikkuminen valmiusasennossa kaikkiin suuntiin

C. SUORAT LYÖNNIT

Lyöntitekniikat perus- ja valmiusasennosta / liikkeestä

1. Etummainen suora lyönti ylös (leukaan)
2. Takimmainen suora lyönti ylös (leukaan)
3. Etummainen ja takimmainen suora liikkuen eteen / taaksepäin
4. Etummainen / takimmainen suora alas
5. Etummainen / takimmainen suora alas vastahyökkäyksenä
6. Suorat lyöntiyhdistelmänä
 - Etummainen ja takimmainen suora (ylös / alas)
 - Etummainen ja takimmainen suora liikkuen eteen ja taaksepäin, oikealle ja vasemmalle
 - Etummainen ja takimmainen suora jatkuvana sarjana

D. KYYNÄRPPÄÄLYÖNNIT

1. Vaakalinja eteen
2. Pystylinja eteen
3. Vaakalinja sivulle
4. Vaakalinja sivulle (kierto yli)
5. Vaakalinja taakse
6. Pystylinja taakse vartaloon
7. Pystylinja taakse ylös
8. Pystylinja eteen alas

E. MUUT LYÖNTITEKNIIKAT

1. Lyönti kämmenpohjalla / sormilla
2. Vasaralyönnit
3. Pusku
4. Hyökkääjän pysäytys lievällä voimalla kämmenlyönnillä ja sormilla
 - Sovellus: puhutteluasento ja etäisyystekniikka

F. POTKUTEKNIIKAT

Potkut perus- ja valmiusasennosta

1. Etupotku (osuma säärellä, päkiällä)
2. Kiertopotku (osuma säärellä, päkiällä)
3. Sivupotku (valmiusasennosta aina etummaisella jalalla)
4. Takapotku
5. Suora polvipotku
6. Kiertävä polvipotku
7. Perusasennosta, liike eteen ja yhtäaikainen potku

G. VARJONYRKKEILY

1. Lyönnit ja potkut liikkeestä

H. SISÄPUOLISET TORJUNNAT

Kaikki torjunnat lyöntejä ja etupotkuja vastaan kaikille korkeuksille.



Perusasennosta:

1. Suoran lyönnin torjunta kämmenellä
- Vastahyökkäys ristiin

Valmiusasennosta:

2. Etummaisesta suorasta lyönnin torjunta
3. Takimmaisesta suorasta lyönnin torjunta
4. Vartaloon tulevan suorasta lyönnin / etupotkun torjunta
5. Jalkoväliin tulevan etummaisesta suorasta potkun torjunta (sääri / jalkapohja)
6. Jalkoväliin tulevan takimmaisesta suorasta potkun torjunta (sääri / jalkapohja)

I. MATALIEN KIERTOPOTKUJEN TORJUNTA

1. Askel eteen, jalan jännitys, kun potku ennakoitu (liuku)
2. Potkun torjunta polvea nostamalla säärellä
3. Hyppy eteenpäin, torjunta polvea nostamalla
4. Etummaisesta jalan siirto, kun potku ennakoitu
5. Etupotku etummaisella jalalla takimmaisesta jalan kiertopotkua vastaan

J. ULKOPUOLISET TORJUNNAT

1. Kiertävän lyönnin torjunta (360) perusasennosta
2. Kiertävän lyönnin torjunta (360) ja vastahyökkäys
3. Kiertopotkun torjunta käsillä vyötärön yläpuolelle (tupla) +

K. LYÖNTI- JA POTKUYHDISTELMÄT

Lyönti- ja potkuyhdistelmät valmiusasennosta

1. Kahden lyönnin yhdistelmät
2. Suora lyönti ja etupotku / Etupotku ja suora lyönti

L. VAPAUTUMINEN KURISTUKSISTA EDESTÄ

1. Repäisy kahdella kädellä, samanaikainen polvipotku, kyynärpää
2. Kuristuksen estäminen hyökkääjää pysäyttämällä
3. Repäisy yhdellä kädellä, vastahyökkäys toisella kädellä (suora/kyynärpää)

M. VAPAUTUMINEN KURISTUKSISTA TAKAA / SIVULTA

1. Kuristus takaa suoraan käsin, lyönti jalkoväliin, kyynärpää leukaan, käänös ja matala kiertopotku jalkoväliin
2. Kuristus sivulta suoraan käsin

N. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

1. Niskalenkki

O. TILAPÄISVÄLINEIDEN KÄYTTÖ PUOLUSTAUTUMISESSA

1. Laukun tai salkun käyttö lyöntejä ja potkuja vastaan
2. Hiekan, kivien, kolikoiden ja avaimien käyttö hyökkääjää vastaan

P. LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA

1. Pesäpallomailan torjunta +

Q. MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO

1. Lihaskunto (4x50)