



## KRAV MAGA

### MUSTA VYÖ (1. DARGA) 280 h

#### Pääsyvaatimukset:

- Vähintään 280 harjoituskertaa ja 24 kk ruskean vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/ passiin merkittynä)
- Kouluttajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

#### Tekniikoiden suorittamisessa pitää näkyä seuraavat periaatteet:

- Asenne, etäisyydet, kontrolli, käden eri asennot, nopeus, painon siirto ja vartalon käyttö, sujuvuus, tarkkuus, ei ylimääräisiä liikkeitä

#### 1. HYÖKKÄYKSET PERUSASENNOSTA

*Parin kanssa perusasennosta, jokaisessa kolme suoritusta*

- Suora lyönti. Nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti. Suoraan / 45-astetta / sivulle.
- Etupotku. Suoraan / 45-astetta / sivulle.
- Etupotku ja suora lyönti (nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti). Lyönti saman puolen kädellä kuin potku. Suoraan / 45-astetta / sivulle.
- Suora lyönti (nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti) ja etupotku. Potku saman puolen jalalla kuin lyönti. Suoraan / 45-astetta / sivulle.

#### 2. VARJO 3 MINUUTTIA

Varjonyrkkeilyä: Liikkuminen, erilaiset lyönti- ja potkuyhdistelmät sekä väistöt. Koko varjon ajan käytettävä lyönneissä vaihtelevasti nyrkkiä, kämmenpohjaa, sormia.

Vaaditut tekniikat ja niiden esitysjärjestys:

- Samanaikainen liike ja etummaisen käden suora. Liike eteen, taakse, oikealle ja vasemmalle.
- Potkut tukiaskeleella: etupotku, kiertopotku, sivupotku, koukkupotku, takapotku
- Potkut liukuaskleella: etupotku, kiertopotku, sivupotku, koukkupotku

Vaaditut tekniikat pitää tehdä vähintään kerran ja edellä mainitussa järjestyksessä. 13 pakollisen tekniikan jälkeen varjon suorittaminen on vapaata. Liikkuminen ja hyökkäykset kaikkiin suuntiin. Vaadittujen potkujen lisäksi on tehtävä vähintään 20 potkua erilaisten yhdistelmien osina.

#### 3. LYÖNTIEN JA POTKUJEN TORJUNTA VALMIUSASENNOSTA

*Vähintään kaksi vastahyökkäystä ja lopetus maahanviennin mahdollistavaan asentoon.*

- Tunnettujen hyökkäysten torjunta
  - Suora lyönti kasvoihin (nyrkki / kämmen / sormet), kummallakin kädellä.
  - Suora lyönti vartaloon, kummallakin kädellä.
  - Suora potku vartaloon, kummallakin jalalla.
  - Kiertopotku vartaloon, kummallakin jalalla.
  - Sivupotku vartaloon, kummallakin jalalla.
- Matalien potkujen torjunta
- Ennalta tuntemattomien lyönti-/potkuhyökkäysten torjunta (5 hyökkäystä)
  - Ei taaksepäin liikkumista
  - Puolustus ja vastahyökkäys mahdollisimman yhtäaikainen
  - Vaikka hyökkäys osuu, vastahyökkäys pitää tehdä
  - Ei turhia liikkeitä



#### 4. OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

Kaikki otteet ja kuristukset kaikista edestä, takaa ja sivulta. Hyökkäykset ovat ennalta sopimattomia. Vähintään kaksi tekniikkaa vastahyökkäyksessä.

#### 5. PATUKKA- JA VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUMINEN

- a) Puolustautuminen ja aseiden poisotto kaikkia patukka- ja veitsihyökkäyksiä vastaan. Hyökkäysten järjestys ennalta sopimaton. Suoritus oikealla ja vasemmalla kädellä:
  - Patukkalyönti ylhäältä alas, sivulta ylös, sivulta keskikorkeudelle, sivulta alas
  - Veitsihyökkäys ylhäältä alas, alhaalta ylös, pisto, kaikki korkeudet ja kaikki etäisyydet.
- b) Puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan (patukka ja veitsi). Puolustautuja on aseeton. (1 min)

#### 6. PUOLUSTAUTUMINEN ASEUHKAA VASTAAN

Puolustautuminen ja aseiden poisotto:

- Edestä päin / vartalon korkeudella
- Takaa päin / olkapään / alaselän korkeudella
- Sivulta käden edessä / käden takana

Puolustautuminen oikea- ja vasenkätistä hyökkääjää vastaan. Uhka sivulla voidaan tehdä oikealla tai vasemmalla kädellä oikealle tai vasemmalle puolelle. Uhkien järjestys ennalta sopimaton.

#### 7. KONTAKTIOTTELU

- Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla