



## KRAV MAGA

### MUSTA VYÖ (2. DARGA)

#### Pääsyvaatimukset:

- Vähintään 24 kk mustan vyökokeen jälkeen
- Kouluttajan hyväksyntä tasokokeeseen

#### 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 vasemmalla sekä oikealla aloittaen. Suoraan / 45-astetta / sivulle.*

- a) Kaksi suoraa lyöntiä (nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti), siirtyminen lähemmäs ja kaksi kyynärpäilyöntiä
- b) Etupotku, kaksi suoraa lyöntiä (nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti), siirtyminen lähemmäs ja kaksi kyynärpäilyöntiä
- c) Kaksi suoraa lyöntiä (nyrkki / kämmenpohja / sormilyönti), siirtyminen lähemmäs ja kaksi yläkoukkua sekä lopetus etupotkuun

#### 2. VARJONYRKKEILY 3 MINUUTTIA

Liikkuminen, erilaiset lyönti- ja potkuyhdistelmät sekä väistöt. Koko suorituksen 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
  - Sivupotkussa pidettävä tasapaino potkuasennossa
- Vähintään 10 potkua etummaisella jalalla käyttämättä jalkaa välillä maassa
- Hyppypotkut
  - Takimmaisen jalan etupotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
  - Takimmaisen jalan kiertopotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
  - Takimmaisen jalan kiertopotku, käännös ja hyppykiertopotku samalla jalalla
  - Hyppytakakaaripotku
  - Hyppytakakoukkupotku
- Potkut liukuaskeleella: etupotku, kiertopotku, sivupotku, koukkupotku

Vaaditut tekniikat pitää tehdä vähintään kerran ja edellä mainitussa järjestyksessä. Pakollisten tekniikoiden 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 maahanvientiin.*

- a) Tunnettujen hyökkäysten torjunta, oikealla ja vasemmalla
  1. Suora lyönti kasvoihin (nyrkki / kämmen / sormet)
  2. Suora lyönti vartaloon
  3. Suora potku vartaloon



4. Kiertopotku vartaloon
5. Sivupotku vartaloon
- b) Matalien potkujen torjunta
- c) Ennalta tuntemattomien lyönti- tai 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 edestä, takaa ja sivulta. Hyökkäykset ovat ennalta tuntemattomia. Vähintään kaksi tekniikkaa vastahyökkäyksessä, lopetus maahanvientiin.

#### 5. PATUKKA- JA VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUMINEN

- a) Puolustautuminen ja aseiden poisotto patukka- ja veitsihyökkäyksiä vastaan (perustekniikka). Hyökkäysten järjestys on ennalta tuntematon. Hyökkäykset oikealla ja vasemmalla kädellä:
  - Patukkalyönti ylhäältä alas päähän, sivulta päähän/olkavarteen, sivulta vartaloon, sivulta jalkaan
  - Veitsihyökkäys ylhäältä, alhaalta, pisto, viilto, kaikki korkeudet ja kaikki etäisyydet.
- b) Puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan. Toisella hyökkääjällä on patukka ja toisella veitsi. Puolustautuja on aseeton. Suorituksen aikana toisen aseiden riisto ja sen käyttö puolustautumiseen. (1x1 min)
- c) Puolustautuminen ja aseiden poisotto kaikkia patukka- ja veitsihyökkäyksiä vastaan kaikista kulmista ja suunnista
- d) Veitsihyökkäys, aloitus otteella, lyönnillä tai potkulla:
  - a. Ote + veitsi: hyökkääjä ottaa otteen toisella kädellä ja tekee veitsihyökkäyksen toisella kädellä
  - b. Lyönti / potku + veitsi: hyökkääjä lyö tai potkaisee ja tekee veitsihyökkäyksen
- e) Veitsiuhat: puolustautuminen kaikkia veitsiuhkia vastaan. Uhat seisten, paikaltaan tai liikkeessä.
- f) Veitsien ja patukan käyttäminen puolustautumiseen: veitsi vastaan patukka tai veitsi, patukka vastaan patukka tai veitsi. Puolustautuminen yksittäisiä veitsi- ja patukkahyökkäyksiä vastaan (edestä, perustekniikat) sekä tekninen ottelu (4x1 min).

#### 6. PUOLUSTAUTUMINEN ASEUHKAA VASTAAN

- a) Puolustautuminen ja aseiden poisotto:
  - Edestä päin / vartalon korkeudella
  - Takaa päin / olkapään / alaselän korkeudella
  - Sivulta käden edessä / käden takana

Ase voi olla hyökkääjällä oikeassa tai vasemmassa kädessä. Uhat paikaltaan tai liikkeessä.

b) Ryhmän puolustaminen. Hyökkääjä on aseistanut pistoolilla tai kranaatilla ja uhkaa kolmatta osapuolta. Puolustautuja lähtee liikkeelle hyökkääjän takaa ja tekee aseennäköön.

#### 7. KONTAKTIOTTELU

- Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla
- Korkeintaan 5 min tauon jälkeen kevyt kontaktiottelu kahta vastustajaa vastaan 1x2 min