



KRAV MAGA

ORANSSI VYÖ (OPPILASTASO)

80 h

Pääsyaatimukset:

- vähintään 80 harjoituskertaa ja 8 kk keltaisen vyön kokeen jälkeen (harjoituskorttiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Oranssin vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro 2) että teknisen osion (Oranssi).

LUENNOT JA KURSSIT

Liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikka I

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

A. KAATUMISTEKNIIKAT JA MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

1. Kova kaatuminen taakse esteen yli
2. Kaatuminen taakse, käännös 180°, kova kaatuminen eteen
3. Rullaava kaatuminen sivulle esteen yli (molemmat puolet)
4. Rullaava kaatuminen eteen (molemmat puolet)
5. Rullaava kaatuminen taakse (molemmat puolet)

B. KOUKKULYÖNNIT

1. Etummainen ja takimmainen yläkoukku eri korkeuksille ja etäisyyksille

C. MUUT LYÖNTITEKNIIKAT

1. Vasaralyönnit eri korkeuksille ja eri etäisyyksille
 - a) pystylinja eteen ylös ja alas
 - b) vaakalinja sivulle (ylös/vartaloon)
 - c) vaakalinja taakse (ylös)
 - d) vaakalinja sivulle ristiin (ylös/vartaloon)
2. Etummainen ja takimmainen alakoukku (ylös ja alas)
3. Vasaralyönti pyörähtämällä
4. Suora lyönti nyrkki käännettynä

D. POTKUTEKNIIKAT

1. Pysäytyspotku
2. Takapotku nostavana
3. Kaikki potkut valmiusasennosta tukiaskeleella (alas ja ylös)
4. Kaikki potkut valmiusasennosta liukuaskeleella (alas ja ylös)

E. SISÄPUOLISET TORJUNNAT LYÖNTEJÄ VASTAAN

1. Takimmainen suora: torjunta etummaisella käsivarrella, painetaan hyökkääjän kättä alaspäin, samanaikainen vastahyökkäys takimmaisesta kädensuoralla
2. Takimmainen suora: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä, samanaikainen vastahyökkäys takimmaisella kädellä.



3. Etummainen suora: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä, samanaikainen vastahyökkäys samalla kädellä nyrkki käännettynä
4. Takimmainen suora: torjunta etummaisella kämmenellä, saman käden vastahyökkäys.
5. Etummainen suora: torjunta takimmaisella kämmenellä, saman käden vastahyökkäys.

F. ULKOPUOLISET TORJUNNAT LYÖNTEJÄ VASTAAN

1. Yläkoukun torjunta kyynärvarrella
2. Takimmaisen käden suoraa vastaan kyynärvarrella:
 - a) Peukalo ulospäin
 - b) Kämmenselkä ulospäin
 - c) Pikkusormi ulospäin
3. Takimmaisen käden suoraa vastaan suoralla käsivarrella:
 - a) Peukalo ulospäin
 - b) Kämmenselkä ulospäin
 - c) Pikkusormi ulospäin
4. Takimmaisen käden suoraa vastaan kyynärvarsi pystyssä pään yläpuolella
5. Takimmaisen käden suoraa vastaan kyynärvarsi vaakatasossa pään yläpuolella

G. SUORIEEN POTKUJEN TORJUNTA

1. Sisäpuolinen torjunta kädellä perusasennosta
2. Ristiin torjunta kädellä valmiusasennosta
3. Kiilatorjunta alas takimmaisella kädellä
4. Korkeaa potkua vastaan: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä

H. VÄISTÖT JA VASTAHYÖKKÄYKSET

1. Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: väistö nojaamalla taakse, etupotku
2. Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: nojaus sivulle, etummainen/takimmainen suora
3. Liikkuminen eri suuntiin, etäisyyden rikkominen, lyöntien ja potkujen väistäminen

I. VAPAUTUMINEN KÄSIOTTEISTA

1. Yhdestä kädestä samalta puolelta
2. Yhdestä kädestä ristiin
3. Yhdestä kädestä kahdella kädellä
4. Kahdesta kädestä kahdella kädellä takaa

J. VAPAUTUMINEN KURISTUKSISTA

1. Kuristus edestä työntämällä: askel taakse ja käden nosto
2. Kuristus takaa työntämällä: askel eteen ja käden nosto
3. Kuristus takaa: pyörähdys, rannelukko
4. Kuristus jalkojen välissä maassa (repäisy) +

K. VAPAUTUMINEN KYYNÄRVARSIKURISTUKSESTA

1. Tarttuminen ranteesta, lyönti jalkoväliin, käänös, hyökkääjän maahanvienti, käsilukko
2. Välitön heitto

L. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

1. Giljotiini

M. MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO

1. Lihaskunto (4x50)