



## KRAV MAGA

### ORANSSI VYÖ (OPPILASTASO)

#### Pääsyvaatimukset:

- vähintään 100 harjoituskertaa ja 8 kk keltaisen vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/passiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

**Oranssin vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro:t 1-2) että teknisen osion (oranssi).**

### LUENNOT JA KURSSIT

Liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikka 1

### TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

Oppilaan on osattava kaikki keltaisen tason tekniikat.

#### UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

#### LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Alakoukku
- b) Pysäytyspotku
- c) Takapotku nostavana
- d) Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto- ja sivupotku

#### TORJUNNAT

- e) Suora potku vartaloon tai jalkoväliin: torjunta kämmenellä tai kyynärvarren sisäpuolella hyökkäyksen korkeudesta riippuen, vastahyökkäys. Torjunta voidaan tehdä myös kiertämällä kyynärvarrtta, jolloin torjunta tehdään kyynärvarren ulkopuolella (käsi nyrkissä).
- f) Matala kiertopotku: sääri potkaisevan jalan reittä vastaan (hyppy eteenpäin)
- g) Kiertopotku vartaloon: torjunta kyynärvarsilla (kämmenet ulospäin) samanaikaisesti liikkuen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle ja vastahyökkäys

#### UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Kuristuksista vapautuminen:
  1. Kuristus edestä työntämällä: askel taakse ja käden nosto
  2. Giljotiini: tarttuminen ranteesta ja lyönti jalkoväliin. Mahdollista käyttää olkapäätä.
  3. Kuristus takaa työntämällä: askel eteen ja käden nosto
  4. Kyynärvarsikuristus: tarttuminen ranteesta, lyönti jalkoväliin, käänös hyökkääjän käden alta, polvipotku ja maahanvienti käsilukolla
  5. Kyynärvarsikuristus, hyökkääjän liike voimakkaasti eteenpäin: välitön heitto
- b) Käsiotteista vapautuminen:



1. Erilaiset otteet yhdestä/kahdesta kädestä
  2. Kahden hyökkääjän ote käsistä: otteen irrottaminen, vipu kyynärpäällä
  3. Kahden hyökkääjän ote käsistä: vastahyökkäys potkulla toiseen hyökkääjään, sitten toiseen. Jatko kuten edellä
  4. Kahden hyökkääjän ote käsistä, kolmas hyökkääjä lähestyy edestä: potkaistaan lähestyvää hyökkääjää ensin. Jatko kuten edellä.
- c) Puolustautuminen alasvientiä vastaan (sprawl): jalkojen vienti taakse, kun hyökkääjä yrittää tarttua jaloista (double leg takedown). Jos mahdollista, kädet keskelle ja ylösnousu taakse tai sivulle.

### UV 3 - KAATUMISTEKNIIKAT

- a) Kaatuminen taakse, käännös 180°, kova kaatuminen eteen
- b) Kova kaatuminen taakse esteen yli
- c) Kova kaatuminen sivulle esteen yli (molemmat puolet)
- d) Rullaava kaatuminen eteen pysähdyksellä (molemmat puolet)

### UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

#### LYÖNNIT JA POTKUT

- a) Lyönnit:
    1. Alakoukku
    2. Suora lyönti nyrkki käännettynä
    3. Vasaralyönti pyörähtämällä. Osuma kyynärvarrella tai kyynärpäällä etäisyydestä riippuen.
  - b) Potkut:
    1. Pysäytyspotku
    2. Takapotku nostavana
    3. Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto- ja sivupotku
- + Varjonyrkkeily: monipuolinen liikkuminen, jo opitut lyönti- ja potkuyhdistelmät (vähintään 20 potkua) sekä väistöt. Pakolliset tekniikat ja niiden esitysjärjestys:
1. Etummainen suora liikkuen eteen, taakse, oikealle ja vasemmalle
  2. Potkut tukiaskeleella: etu-, kierto-, sivu- ja takapotku
  3. Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto- ja sivupotku

#### LYÖNTIEN TORJUNNAT

- c) Suora lyönti kasvoihin:
  1. Sisäpuolinen torjunta ja vastahyökkäys samalla kädellä:
    - a. Takimmaista suoraa vastaan: torjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys etummaisella suoralla
    - b. Etummaista suoraa vastaan: torjunta takimmaisella kädellä ja vastahyökkäys takimmaisella suoralla
  2. Kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä:
    - a. Takimmaista suoraa vastaan: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys takimmaisella suoralla (mahdollista tarttua ja painaa hyökkääjän käsi alas)



- b. Etummaista suoraa vastaan: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys etummaisella suoralla nyrkki käännettynä
- 3. Ulkopuoliset torjunnat (etummainen käsi alhaalla) takimmaista suoraa vastaan:
  - a. Peukalo ulospäin
  - b. Kämmenselkä ulospäin
  - c. Pikkusormi ulospäin
  - d. Samat torjunnat suoralla käsivarrella (peukalo ulospäin, kämmenselkä ulospäin, kämmen ulospäin)
  - e. Nostetaan kyynärvarsi viistosti pään yläpuolelle ja vastahyökkäys toisella kädellä

### **POTKUJEN TORJUNNAT**

- d) Suora potku vartaloon:
  - 1. Ristiintorjunta (etummaisella tai takimmaisella kädellä), askel etuviistoon ja vastahyökkäys
  - 2. Kiilatorjunta takimmaisella kädellä ja vastahyökkäys
- e) Matala kiertopotku: polvi potkaisevan jalan reittä vastaan (hyppy eteenpäin)
- f) Kiertopotku vartaloon:
  - 1. Torjunta kyynärvarsilla (kämmenet ulospäin) samanaikaisesti liikkuen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle ja vastahyökkäys
  - 2. Ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella ja suora lyönti kasvoihin eteenpäin liikkuen

### **VÄISTÖT JA VASTAHYÖKKÄYKSET**

- g) Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: väistö nojaamalla taakse, etupotku
- h) Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: väistö nojaamalla sivulle, etummainen/takimmainen suora

### **ALASVIENNIIT**

- i) Tarttuminen molemmista jaloista (double leg takedown)

## **UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN**

- a) Puolustautuja on maassa selällään, pystyssä oleva hyökkääjä yrittää päästä puolustautujan jaloista ohi sivulle: liikutaan käyttämällä jalkoja hyökkääjän lantiolla
- b) Puolustautuja on selällään maassa:
  - 1. Avoin guard (side guard):
    - a. Position ymmärtäminen: alempi jalka hyökkääjän lantiolla, ylempi polvi hartialinjalla, kädet kontrolloivat hyökkääjän käsiä
    - b. Potku päähän ja ylönousu
    - c. Saksikaato (scissor sweep)
  - 2. Suljettu guard, hyökkääjä painautuu puolustautujaa vasten (vrt. kelt. UV5c2):
    - a. Hallinta: pää-/käsikontrolli ja sormet silmiin. Lyönnit nyrkillä/kämmenellä/kyynärpäällä, potkut kantapäällä.
    - b. Ylönousu: sormet silmiin (luodaan tilaa), jalka lantiolle ja potku päähän tai avoin guard
  - 3. Hyökkääjä nousee ylös:
    - a. Tarttuminen nilkoista ja kaato lantiota nostamalla (double ankle sweep)



- b. Jos hyökkääjä nousee ylös ja astuu toisen jalan taakse: tarttuminen lähemmän jalan nilkasta, koukku jalkaterällä takimmaisesta jalasta ja kaato työntämällä toisella jalalla lantiosta (hook sweep)
- c) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on hajareisin puolustautujan päällä (mount):
1. Siltaus: katkarapu työntäen hyökkääjän lantiosta, vedetään alempi polvi pois hyökkääjän jalkojen välistä (mahdollista koukata hyökkääjän nilkka toisella jalalla), jatko etäisyydestä riippuen:
    - a. Hyökkääjä on kaukana: jalka lantiolle, potku päähän ja ylösnousu
    - b. Hyökkääjä on lähellä: pidä etäisyys kyynärvarrella tai sormet silmään ja avoin guard
    - c. Hyökkääjä painautuu puolustautujaa vasten: sormet silmään, jalka lantiolle, potku päähän ja ylösnousu
  2. Käsiotteesta vapautuminen, kun hyökkääjä painaa puolustautujan kätet maahan pään yläpuolelle (vapautuminen ennen kuin ranteet osuvat maahan): siltaus (käsienvienti sivulle tai rannelukko)
- + Kuristus jalkojen välissä maassa (repäisy)

## UV 6 - TERÄ- JA LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA

- a) Veitsihyökkäys ylhäältä alas:
1. 360-torjunta ja vähintään kaksi vastahyökkäystä veitsikättä kontrolloiden. Ei veitsen poisottoa.
  2. Etupotku rintakehään tukiaskeleella tai ilman etäisyydestä riippuen. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.
  3. Etupotku rintakehään samanaikaisesti liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.
- b) Veitsihyökkäys alhaalta ylös:
1. 360-torjunta, vastahyökkäykset ja maahanvienti lukolla. Ei veitsen poisottoa.
  2. Etupotku rintakehään tai leukaan ilman eteenpäin liikkumista. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.
  3. Etupotku rintakehään tai leukaan samanaikaisesti liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.

## UV 7 - KONTAKTIOTTELU

Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla. Täyskontaktiottelu 18-40-vuotiailla, muilla tekninen kevytkontaktiottelu. Kokelaiden käytettävä nyrkkeilyhanskoja (vähintään 12 oz.) sekä ala-, sääri- ja hammassuojia.

Kokelaita arvioidaan asenteen, ei voiton tai häviön perusteella. Kokelaiden on osoitettava rohkeutta, päättäväisyyttä, periksiantamattomuutta, teknistä osaamista sekä kunnioitusta harjoitusvastustajaa kohtaan.

Varomääräykset:

- Jos kokelas saa kovan osuman, seuraavien hyökkäysten on oltava kevyitä tai ottelu on tarvittaessa kokonaan keskeytettävä.
- Osumat jalkoväliin on merkattava liikkumalla pari askelta sivulle.



- Mahdolliset pääpuskut on simuloitava.
- Mahdolliset iskut kehon herkkiin, ei-suojattuihin osiin (esim. selkäranka) on simuloitava.
- Mahdolliset maahanviennit on suoritettava turvallisesti.
- Maassa hanskojen riisuminen on sallittua, mutta tällöin kaikkien lyöntien on oltava simuloituja.

## **UV 8 - MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO +**

- a) Lihaskunto (4x50)

## **EETTISET SÄÄNNÖT**

Pohjolan Krav Maga Itsepuolustusliiton (PKMI) jäsenten on noudatettava Euroopan Krav Maga -liiton (FEKM) eettisiä sääntöjä ja täten sitouduttava olemaan:

- rehellinen
- ei-aggressiivinen
- nöyrä

sekä kunnioittamaan liittomme sisäisiä sääntöjä, opettajiamme ja harjoitustovereitamme.

Lisäksi jäsen sitoutuu käyttämään Krav Maga -tekniikoita yksinomaan harjoitusten aikana tai puolustaessaan omaansa tai lähimmäisensä fyysistä koskemattomuutta. Jäsen auttaa omalta osaltaan luomaan turvallisen, ystävällisen ja mutkattoman harjoitusilmapiirin.