



## KRAV MAGA

### RUSKEA VYÖ (OPPILASTASO) 140 h

#### Pääsyvaatimukset:

- Vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk sinisen 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

**Ruskean vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro) että teknisen osion (ruskea).**

## LUENNOT JA KURSSIT

Liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikka II, Ampuma-aseuhka II

## TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

### A. KAHDEN POTKUN YHDISTELMÄT

*Toinen potku alkaa ennen kuin ensimmäisen potkun potkaissut jalka on maassa.*

1. Kaksi etupotkua (vasen ja oikea / oikea ja vasen)
2. Etupotku ja kiertopotku
3. Kaaripotku ulospäin ja etupotku
4. Nostava takapotku ja takapotku

### B. HYPPYPOTKUT

1. Hyppypolvipotku (suora / kiertävä)
2. Hyppyetupotku
3. Hyppykiertopotku
4. Hyppysivupotku
5. Hyppytakakeräpotku (kantapäätä)
6. Hyppytakakaaripotku

### C. ERILAISET HYÖKKÄYKSET

1. Hyppyetupotku keskivartaloon ja ennen kuin jalka koskettaa maata: tarttuminen ja hyökkäys toisella kädellä (lyönti / vasaralyönti / kämmensyrjä)
2. Etupotku ja hyppytakakaaripotku samalla jalalla
3. Kiertopotku ja takakaaripotku samalla jalalla
4. Kiertopotku ja hyppykiertopotku samalla jalalla
5. Hyökkäys kyynärvarsilyönneillä joukkoa vastaan
6. Kiertopotkun kiinniotto ja kaato (eteen ja taakse kierrolla) +

### D. VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUNTA

1. Erilaiset veitsihyökkäykset eri kulumista

VAROITUS: Nämä KM -tasokoevaatimukset on suojattu tekijänoikeuslain nojalla.

Pohjolan Krav Maga Itsepuolustusliitto ry omistaa kaikki oikeudet sisältöön.

Osittainenkin kopiointi, lainaaminen tai luovuttaminen on kielletty ja johtaa oikeudellisiin toimenpiteisiin.



2. Veitsihyökkäysten torjunta istuen ja maassa
3. Veitsiuhka takaa, veitsi kaulalla +
4. Veitsiuhka sivulla, veitsi kaulalla +
5. Veitsihyökkäys maassa päällä istuen (360 ja nosto) +

#### E. VEITSIVIILTOJEN TORJUNTA

1. Etupotku (kuten veitsipistoa vastaan)
2. Sivupotku alas (kuten veitsipistoa vastaan)
3. Esineiden heittäminen ennen hyökkäystä, vastahyökkäys
4. Ensimmäisen viillon väistö ja vastahyökkäys:
  - a) Nojaus taakse ja toisen hyökkäyksen torjunta takimmaisen käden kyynärvarrella, samanaikainen vastahyökkäys toisella kädellä ja veitsen poisotto
  - b) Nojaus taakse ja toisen hyökkäyksen torjunta kummallakin kyynärvarrella, vastahyökkäys etummaisella kädellä, sitten takimmaisella kädellä. Veitsen poisotto.
  - c) Nojaus taakse ja toisen hyökkäyksen torjunta kummallakin kyynärvarrella, vastahyökkäys takimmaisella kädellä. Veitsen poisotto.
  - d) Nojaus taakse ja toisen hyökkäyksen torjunta etummaisen käden kyynärvarrella, samanaikainen vastahyökkäys toisella kädellä ja veitsen poisotto
  - e) Hyökkääjän ollessa lähellä, 360-torjunta.

#### F. PATUKALLA TAI PITKÄLLÄ ASEELLA TEHTÄVÄN SUORAN HYÖKKÄYKSEN TORJUNTA

1. Perusasennosta: sisäpuolinen torjunta kämmenellä, käsivarsi suorana, liikkuminen etuviistoon hyökkäyksen ulkopuolelle. Patukan / aseiden hallinta ja vastahyökkäys.
2. Perusasennosta: sisäpuolinen torjunta kämmenellä, käsivarsi suorana, liikkuminen etuviistoon hyökkäyksen sisäpuolelle. Patukan / aseiden hallinta kummallakin kädellä ja vastahyökkäys potkulla.
3. Perusasennosta: sisäpuolinen torjunta kämmenellä, käsivarsi suorana, liikkuminen etuviistoon hyökkääjän ulkopuolelle lyönti kyynärvarrella kaulaan ja takakuristus.
4. Patukalla tai pistimellä tehtävän ylhäältä alas kaartavan hyökkäyksen torjunta (kuokkiminen)
  - a) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä, tarttuminen hyökkääjän käsivarresta mahdollisimman aikaisessa vaiheessa hyökkäystä. Vastahyökkäys suoralla lyönnillä ja poisotto.
5. Poikittaisen pitkän aseiden / patukan torjunta +
6. Jalkoväliin tulevan lyönnin torjunta (jalka / käsi) +

#### G. PUOLUSTAUTUMINEN ASEUHKAA VASTAAN

1. Edestä (eri korkeuksilta ja etäisyyksiltä, vasen- ja oikeakätinen hyökkääjä)
  - a) Vartalo
  - b) Otsa
  - c) Ohimo (korvan etupuolella)
  - d) Korvantaus
2. Takaa, ase koskettaa puolustautujaa
  - a) Ristiselkä
  - b) Yläselkä
  - c) Takaraivo
3. Sivulta
  - a) Kyynärtaipeen edessä
  - b) Kyynärpäähän takana

#### H. OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

1. Ote käsien päältä takaa työntäen: heitto eteenpäin



2. Ote käsien alta takaa työntäen: heitto eteenpäin
3. Kuristus edestä / ote käsien päältä ylhäältä työntäen: käsien lyöminen auki, käännös ja heitto maahan
4. Niskalenkki, paine alaspäin: rullaava kaatuminen eteenpäin ja heitto
5. Niskalenkki, paine niskanikamaan (taaksepäin veto): kaato taaksepäin
6. Kynärvarsikuristus takaa hyppäämällä: eteenpäin heitto
7. Kuljetusotteesta vapautuminen: nojaus eteenpäin, käden lyöminen suoraksi, maahan meno ja potku jalkoväliin / kaato jalkasaksilla
8. Kaksoisnelson:
  - a) Sormilukko
  - b) Heitto eteenpäin
  - c) Kaato taaksepäin
9. Kuristus maassa selän päältä (suorin käsin / kynnärvarsi) +
10. Kolmiokuristus (maassa / pystyssä) +
11. Giljotiini maassa (hihasta) +
12. Giljotiini maassa (kauluksesta) +

## I. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

1. Liikkuminen maassa
2. Hyökkäykset pystyssä olevaa hyökkääjää vastaan
3. Pystyssä olevan hyökkääjän horjutus / kaataminen
4. Hajareisin istuvan hyökkääjän nosto (torso) +

## J. PUOLUSTAUTUMINEN LOUKKAANTUNEENA

1. Maahan meno ja puolustautuminen potkuin

## K. PUOLUSTAUTUMINEN ERI SUUNNISTA TULEVIA PATUKKAHYÖKKÄYKSIÄ VASTAAN

*Hyökkäykset tulevat edestä, sivulta ja takaa. Kun hyökkäys on takaa, puolustautuja kääntää päänsä nähdäkseen hyökkäyksen.*

- a) Ylhäältä alas
- b) Sivulta

## L. ENNALTA TUNTEMATTOMIEN POTKUJEN SEKÄ LYÖNTIEN TORJUNTA JA SAMANAIKAINEN VASTAHYÖKKÄYS

- Ei taaksepäin liikkumista
- Puolustus ja vastahyökkäys mahdollisimman yhtäaikainen
- Vaikka hyökkäys osuu, vastahyökkäys pitää tehdä
- Ei turhia liikkeitä

## M. KONTAKTIOTTELU

1. Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla

## N. HALLINTA- JA KURISTUSOTTEET

1. Olka- ja kynnärvarsilukko (seisten) +
2. Kauluskuristus edestä ja takaa (maassa / pystyssä) +
3. Kolmiokuristus (maassa / pystyssä) +
4. Giljotiini maassa (hihasta) +
5. Giljotiini maassa (kauluksesta) +



---

O. MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO

1. Potkutyynynt 3x3 min
2. Lihaskunto (4x50)

P. AGRESSIIVISUUDEN, STRESSIN JA TAISTELUTAHDON HALLINTA

1. Taktiikkaottelu 2 vastaan (+veitsi/patukka)
2. Kontaktiottelu 2x3 min (matto)