



KRAV MAGA

RUSKEA VYÖ (OPPILASTASO)

Pääsyvaatimukset:

- vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk sinisen vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/passiin merkittynä)
- kahdeksan (8) leiripäivää (1 leiripäivä = 4 tuntia) kansallisella kevät-, kesä-, talvi- tai tekniikkaleirillä sinisen vyökokeen jälkeen (passiin merkittynä)
- neljä (4) leiripäivää ulkomaan leirillä (passiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Ruskean vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro:t 1-5) että teknisen osion (ruskea).

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

Oppilaan on osattava kaikki alempien tasojen tekniikat.

UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Kahden potkun yhdistelmät:
 1. Kaksi etupotkua
 2. Etupotku ja kiertopotku
 3. Ulkopuolinen kaaripotku ja etupotku
 4. Nostava takapotku ja takapotku
- b) Hyppypotkut:
 1. Hyppypolvipotku (suora)
 2. Hyppypolvipotku (kiertävä)
 3. Hyppyetupotku
 4. Hyppykiertopotku
 5. Hyppysivupotku
 6. Hyppyetupotku keskivartaloon ja ennen kuin jalka koskettaa maata: tarttuminen ja lyönti toisella kädellä (suora/vasara/kämmensyrjä)

TORJUNNAT

- c) Hyökkäys kyynärvarsilyönneillä joukkoa vastaan

UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Niskalenkki:
 1. Paine alaviistoon: seurataan hyökkääjän liikettä (rullaava kaatuminen) ja kaato eteenpäin
 2. Paine niskanikamaan: kaato taaksepäin



- b) Kaksoisnelson:
 - 1. Painetaan kädet voimakkaasti alas, kyynärpäilyönnit kasvoihin, sormilukko. Mahdollista tehdä nostava takapotku jalkoväliin.
 - 2. Heitto eteenpäin
 - 3. Kaato taaksepäin
 - c) Syleilyote:
 - 1. Syleilyote tai kuristus edestä työntäen: askel taakse ja kyynärvarsilyönti. Jatkona heitto tai niskalukko.
 - 2. Takaa käsien päältä työntäen: heitto eteenpäin
 - 3. Takaa käsien alta työntäen: heitto eteenpäin
 - d) Kuljetusote:
 - 1. Välitön kyynärpäilyönti
 - 2. Nojaus eteenpäin ja käden lyöminen suoraksi, maahan meno ja potku jalkoväliin
- + Kolmiokuristus pystyssä

UV 3 - KAATUMISTEKNIIKAT

Kaikki alempien tasojen rullaavat ja kovat kaatumiset

UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

LYÖNNIT JA POTKUT

- a) Hyppypotkut takimmaisella jalalla:
 - 1. Hyppypolvipotku (suora)
 - 2. Hyppypolvipotku (kiertävä)
 - 3. Hyppyetupotku
 - 4. Hyppysivupotku pyörähtämällä
 - 5. Hyppykoukkupotku pyörähtämällä
 - 6. Hyppykaaripotku pyörähtämällä
 - 7. Etupotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
 - 8. Kiertopotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
 - 9. Kiertopotku, käännös ja hyppykiertopotku samalla jalalla
- + 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-, koukku- ja takapotku
 - Sivupotkussa tasapaino pidettävä potkuasennossa
 - 3. Vähintään 10 potkua etummaisella jalalla käyttämättä jalkaa välillä maassa
 - 4. Hyppypotkut takimmaisella jalalla:
 - Eupotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
 - Kiertopotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
 - Kiertopotku, käännös ja hyppykiertopotku samalla jalalla
 - Hyppykaaripotku pyörähtämällä
 - Hyppykoukkupotku pyörähtämällä
 - 5. Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto-, sivu- ja koukkupotku



TORJUNNAT

- b) Ennalta tuntemattomien lyöntien ja potkujen torjunta (viisi kertaa) ja vastahyökkäys:
- Ei taaksepäin liikkumista
 - Torjunta ja vastahyökkäys mahdollisimman yhtäaikainen
 - Vaikka hyökkäys osuu, vastahyökkäys pitää tehdä
 - Ei turhia liikkeitä
- + Kiertopotkun kiinniotto ja kaato (eteen ja taakse kierrolla)

UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

- a) Puolustautuja maassa (istuen/maaten), hyökkääjä pystyssä: hyökkääjän horjutus/kaataminen:
1. Potkitaan hyökkääjän jalkoja leveämmälle ja potku jalkoväliin
 2. Koukataan jalalla hyökkääjän kantapää ja työnnetään polven alta/sivulta toisella
 3. Oranssin tekniikka: tarttuminen lähemmän jalan nilkasta, koukku jalkaterällä takimmaisesta jalan polvitaiposta ja kaato työntämällä toisella jalalla lantiosta (hook sweep)
- b) Niskalenkistä vapautuminen (hyökkääjä ja puolustautuja maassa polviltaan): ote kasvojen herkistä osista (esim. silmä) ja lyönti jalkoväliin, kaato eteenpäin. Mikäli hyökkääjä vastustelee, kaato toiselle puolelle.
- c) Suorasta käsilyökistä (juji-gatame) vapautuminen ennen kuin lukko kiristyy: lyönti kasvoihin, peukalon kääntö ulospäin ja liikkuminen pois lukosta (hitchhiker escape)
- d) Niskalenkistä vapautuminen:
1. Position ymmärtäminen
 2. Puolustautuja on selällään hyökkääjän niskalenkissä:
 - a. Käännytään kyljelle ja kyynärpää maahan, jos mahdollista. Ote kasvojen herkistä osista (esim. silmä) ja hyökkääjän reaktiosta riippuen kääntö oman kropan yli tai taakse. Vastahyökkäys, ylösnousu.
 - b. Jos hyökkääjän pää on ylhäällä: kääntö jalalla hyökkääjän päästä, vastahyökkäys ja ylösnousu
 - c. Jos hyökkääjän pää alhaalla: kämmenlyönti niskaan, ote kasvojen herkistä osista (esim. silmä) ja kääntö yli/taakse.
- + Kuristus maassa selän päältä (suorin käsin/kyynärvarsi)
- + Kolmiokuristus
- + Giljotiini hihasta/kauluksesta
- + Hajareisin istuvan hyökkääjän nosto (torso)

UV 6 - TERÄ- JA LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA

VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUNTA

- a) Veitsihyökkäys alhaalta ylös:
1. Kyynärvarsitorjunta ja samanaikainen liike etuviiston hyökkääjän ulkopuolelle, vastahyökkäys takimmaisella kädellä ja veitsen poisotto.
 2. Kyynärvarsitorjunta (oikealla oikeaa vastaan), käden vaihto ja vastahyökkäys torjunnan tehneellä kädellä.



- b) Erilaiset veitsihyökkäykset eri suunnista. Takaa tulevissa hyökkäyksissä puolustautuja kääntää päänsä nähdäkseen hyökkäyksen.
- c) Veitsihyökkäysten torjunta istuen (tuolilla tai maassa)
- d) Veitsihyökkäysten torjunta maaten
- + Veitsiuhka kaulalla:
 - 1. Takaa
 - 2. Sivulta
- + Veitsihyökkäys maassa päällä istuen (360 ja nosto)

PATUKKALYÖNTIEN TORJUNTA

- e) Puolustautuminen eri suunnista (edestä, sivulta, takaa) tulevia patukkahyökkäyksiä (ylhäältä alas, sivulta ylös/keskelle/alas) vastaan. Takaa tulevissa hyökkäyksissä puolustautuja kääntää päänsä nähdäkseen hyökkäyksen.
- + Poikittaisen pitkän aseennäköisen torjunta
- + Jalkoväliin tulevan lyönnin torjunta (jalka/sääri)

PATUKALLA TAI PITKÄLLÄ ASEELLA TEHTÄVÄN SUORAN HYÖKKÄYKSEN TORJUNTA

- f) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä ja liikkuminen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle. Patukan/aseennäköisen hallinta molemmilla käsillä ja vastahyökkäys.
- g) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä ja liikkuminen etuviistoon hyökkääjän ulkopuolelle. Patukan/aseennäköisen hallinta ja vastahyökkäys.
- h) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä ja liikkuminen etuviistoon hyökkääjän ulkopuolelle. Lyönti kynnärvarrella kaulaan ja takakuristus (hyökkääjä puolustautujan selän päällä). Maahanvienti.
- i) Patukalla tai pistimellä tehtävän ylhäältä alas kaartavan hyökkäyksen torjunta (kuokkiminen): sisäpuolinen torjunta kämmenellä tai kynnärvarrella hyökkääjän käsivarteen ennen hyökkäystä/hyökkäyksen alussa.

UV 7 - PUOLUSTAUTUMINEN ASEUHKA VASTAAN

Hyökkääjä uhkaa puolustautujaa pistoolilla:

- a) Edestä eri korkeuksilta ja etäisyyksiltä
- b) Sivulta kynnärtaipeen edessä, ase koskettaa puolustautujaa
- c) Sivulta kynnärpäähän takana, ase koskettaa puolustautujaa
- d) Takaa pään korkeudelta, ase koskettaa puolustautujaa
- e) Takaa yläselän korkeudelta, ase koskettaa puolustautujaa
- f) Takaa ristiselän korkeudelta, ase koskettaa puolustautujaa

UV 8 - 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 9 - HALLINTA- JA KURISTUSOTTEET +

- a) Olka- ja kyynärvarsilukko (seisten)
- b) Kauluskuristus edestä ja takaa (maassa/pystyssä)
- c) Kolmiokuristus (maassa/pystyssä)
- d) Giljotiini maassa
 1. Hihasta
 2. Kauluksesta

UV 10 - MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO +

- a) Potkutyyny 3x3 min
- b) Lihaskunto (4x50)

UV 11 - AGRESSIIVISUUDEN, STRESSIN JA TAISTELUTAHDON HALLINTA +

- a) Taktiikkaottelu 2 vastaan (+veitsi/patukka)
- b) Kontaktiottelu 2x3 min (matto)

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.