



KRAV MAGA

SININEN VYÖ (OPPILASTASO) 140 h

Pääsyaatimukset:

- vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk vihreän vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin merkittynä)
- neljä (4) kansallista kevät-, kesä- tai talvileiriä (passiin merkittynä)
- kouluttajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Sinisen vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro 4) että teknisen osion (sininen).

LUENNOT JA KURSSIT

Vammaoppi ja hätäensiapu I

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

A. KAATUMISTEKNIIKAT JA MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

1. Kova kaatuminen eteen kyynärvarsille

B. HEITOT

1. Ulkopuolinen pyyhkäisy
2. Niskaheitto
3. Lonkkaheitto
4. Käsivarsiheitto
5. Konekivääriheitto (eteen / taakse) +
6. Ruumiin pudotusheitto +
7. Riisipaaluheitto +

C. LYÖNTITEKNIIKAT

1. Lyönnit käsivarrella

D. POTKUT JA PYYHKÄISYT

1. Kirvespotku
2. Pyyhkäisy etummaisella jalalla etummaiseen jalkaan
3. Siirtyminen sivulle, pyyhkäisy takimmaisella jalalla etummaiseen jalkaan
4. Pyyhkäisy pyörähtämällä

E. SUORIENTIEN LYÖNTIEN TORJUNNAT

Lyönti sivulta. Molemmissa torjunnoissa, pyri tarttumaan hyökkääjän kädestä, jos mahdollista

1. Ulkopuolinen torjunta vasemmalla kädellä kämmen käännettynä ulospäin vasenta suoraa vastaan
2. Ulkopuolinen torjunta oikealla kädellä kämmen käännettynä ulospäin oikeaa suoraa vastaan



F. SIVUPOTKUJEN TORJUNNAT

1. Torjunta ristiin (ulkopuolelle), askel taakse, vastahyökkäys
2. Torjunta ristiin etummaisella kädellä, askel etuviistoon takimmaisella jalalla, vastahyökkäys
3. Torjunta ristiin takimmaisella kädellä, askel etuviistoon etummaisella jalalla, vastahyökkäys
4. Ulkopuolinen torjunta alas takimmaisella kädellä (kiila)
5. Sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella

G. POTKUJEN TORJUNNAT

1. Kiertopotkun torjunta, saksitorjunta
2. Korkean kiertopotkun torjunta kyynärvarrella. Nostetaan hyökkääjän jalka pään yläpuolelle, kaadetaan hyökkääjä
3. Takakiertopotkun / koukkupotkun torjunta, saksitorjunta
4. Takakiertopotkun torjunta, potku lantioon

H. RANNELUKKO

1. Vetämällä
2. Työntämällä (hyökkääjä vetää kättä itseään kohti)
3. Peukaloilla (veto/työntö)
4. Kyynärvarrella

I. VEITSITEKNIIKAT

1. Eri otteet, hyökkäykset ylhäältä alas, alhaalta ylös, pistot ja viillot

J. VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUNNAT

1. Ylhäältä tulevaa hyökkäystä vastaan (pitkä, keski ja lyhyt etäisyys)
 - a) Potku vartaloon tai päähän
 - b) Torjunta kyynärvarrella (360)
2. Alhaalta tulevaa veitsihyökkäystä vastaan (pitkä, keski ja lyhyt etäisyys)
 - a) Etupotku leukaan ja vastahyökkäyksen jatkaminen
 - b) Kyynärvarsitorjunta (360)
 - c) Kyynärvarsitorjunta, liike etuviistoon, vastahyökkäys takimaisen käden nyrkillä ja hyökkääjän kädestä tarttuminen
 - d) Sisäpuolinen torjunta ristiin kyynärvarrella
3. Pistoa vastaan
 - a) Etupotku ylävartaloon tai kainaloon
 - b) Liike etuviistoon vartalon taivutuksella ja kiertopotku sivusta
 - c) Sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella, kädestä tarttuminen ja vastahyökkäys
 - d) Sisäpuolinen torjunta ristiin kyynärvarrella, käsien vaihto, kädestä tarttuminen ja vastahyökkäys
4. Veitsiuhka kaulalla edestä
 - a) Veitsi kaulan sivulla, repäisy, tarttuminen ja vastahyökkäys +
 - b) Veitsi kaulan edessä/sivulla ristiin, sisäpuolinen torjunta kämmenellä, tarttuminen ja vastahyökkäys +
 - c) Veitsi pystyssä leuan alla, leuan nosto, sisäpuolinen torjunta, tarttuminen ja vastahyökkäys +
5. Veitsiuhka sivulta (ylös ja alas) +
6. Veitsiuhka kaulalla edestä ja vaateote +

K. LYÖMÄASEIDEN TORJUNNAT

1. Patukkalyönti ylhäältä, sisäpuoleinen kiilatorjunta



2. Patukkalyönti ylhäältä, ulkopuoleinen kiilatorjunta, vastahyökkäys sen mukaan astuiko ensin etummainen vai takimmainen jalka
3. Patukkalyönti sivulta saksitorjunta
4. Patukkalyönti sivulta alas, lyönnin esto säärellä

L. YHDEN KÄDEN VAATEOTTEISTA VAPAUTUMINEN

1. Vastahyökkäys lyönnein/potkuin otetta irrottamatta
2. Askel taakse ja käden iso kierto, käsi alhaalta ylös, otteen irrottaminen (hyökkääjän käden ulkopuolelta sisäänpäin)
3. Edellisen liikkeen muuttaminen kyynärpäälukoksi
4. Askel taakse, käden kierto ulospäin, otteen irrottaminen
5. Edellisen liikkeen muuttaminen kyynärpäälukoksi
6. Peukalolukko, toisella kädellä ote ranteesta / pitää hyökkääjän kauempana
7. Ote takaa olkapäästä, nostetaan otteen puoleinen käsi ylös, käännytään hyökkääjää kohti, vastahyökkäys

M. KAHDEN KÄDEN VAATEOTTEISTA VAPAUTUMINEN

1. Askel taakse, käden nosto suoraan ylös, hyökkäys vasaralyönti/kyynärpää
2. Askel taakse, tartutaan hyökkääjän käteen, nopea käänнос ja tehdään ranne/käsivarsilukko
3. Peukalolukko

N. KONTAKTIOTTELU

1. Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla

O. HEITTOJEN TORJUNNAT

1. Lonkkaheitto/vyötäröheitto/käsivarsiheitto, esto painamalla lantiosta, alavienti maahan menemättä +
2. Ulkopuolinen lakaisu +

P. MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO

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

Q. AGRESSIIVISUUDEN, STRESSIN JA TAISTELUTAHDON HALLINTA

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