



KRAV MAGA

VIHREÄ VYÖ (OPPILASTASO) 140 h

Pääsyvaatimukset:

- vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk oranssin vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/ passiin merkittynä)
- kaksi (2) kansallista kevät, kesä- tai talvileiriä (passiin merkittynä)
- kouluttajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Vihreän vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro 3) että teknisen osion (vihreä).

LUENNOT JA KURSSIT

Ampuma-aseuhka I

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

A. KAATUMISTEKNIIKAT

1. Rullaava kaatuminen eteen esteen yli (pituus/korkeus)
2. Rullaava kaatuminen sivulle
3. Rullaava kaatuminen eteen pysähdyksellä

B. POTKUTEKNIIKAT

1. Ulkopuolinen kaaripotku
2. Sisäpuolinen kaaripotku
3. Koukkupotku
4. Etupotku jalkojen paikkaa vaihtaen
5. Saksipotku
6. Potkut pyörähtämällä
 - a) nostava takapotku
 - b) takapotku (polvi alas)
 - c) takakiertopotku (kantapää/jalan sivu)
 - d) takasivupotku

C. LYÖNTIEN TORJUNTA

1. Suoran lyönnin ulkopuolinen kiilatorjunta
2. Suoran lyönnin sisäpuolinen kiilatorjunta
3. Matalan suoran lyönnin ulkopuolinen torjunta
4. Matalan suoran lyönnin torjunta ristiin
5. Kynnärpäälyöntien torjunta (sivulta tupla/alhaalta kiila) +

D. LYÖNTIYHDISTELMIEN TORJUNTA

1. Suorien lyöntien (etummainen ja takimmainen) torjunta, potku
2. Suorien lyöntien (etummainen ja takimmainen) torjunta, taakse väistö ja kynnärvarrella alas



E. POTKUJEN TORJUNTA

1. Etupotkun sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella (käsi nyrkissä)
2. Etupotkun väistö vaihtamalla jalkojen paikkaa liikkuen sisäpuolelle, samanaikainen potku jalkoväliin (perusasento / valmiusasento)
3. Etupotku väistö sivulle, samanaikainen lyönti (perusasento/valmiusasento)
4. Polvipotkujen torjunta
 - a) Läheltä esto jalalla, vastahyökkäys polvipotkulla tai vasaralyönnillä +
 - b) Keskietäisyydeltä lyönti kyynärvarrella reiteen +

F. KORKEIDEN KIERTOPOTKUJEN TORJUNTA

1. Ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella, potku jalkoväliin
2. Ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella, siirtyminen sisäpuolelle, lyönti
3. Kiertopotkun torjunta ylös (tupla)

G. VAPAUTUMINEN OTTEISTA EDESTÄ

1. Syleilyote käsien päältä, käsien työntö jalkoväliin, polvipotku, käden vapautus ja vastahyökkäys
2. Syleilyote käsien alta
 - a) työntämällä nenästä
 - b) peukalot silmiin
 - c) kääntö hiuksista / päästä, leuasta kääntäminen
3. Syleilyote käsien alta alhaalta
 - a) vastahyökkäys polvi / kyynärpää
 - b) veto hiuksista, kämmenlyönti kasvoihin, kääntö leuasta
4. Syleilyote käsien alta / päältä, nosto

H. VAPAUTUMINEN OTTEISTA TAKAA

1. Syleilyote käsien päältä
2. Syleilyote käsien alta
 - a) kyynärpää, potku jalkapöytään/sääreen, sormikääntö, potku jalkoväliin
3. Syleilyote käsien alta / päältä, nosto

I. VAPAUTUMINEN HIUSOTTEISTA

1. Hiusote edestä, vedolla: hyppy eteen, suojaus kyynärvarrella, lyönti jalkoväliin
2. Hiusote edestä, ilman vetoa, rannelukko/alas vienti
3. Hiusote edestä, ilman vetoa, ranne-/kyynärlukko, maahanvienti olkavarsisidontaan
4. Hiusote sivulta, lyönti jalkoväliin, kyynärpää kasvoihin
5. Hiusote sivulta/takaa, nopea käännös, lyönti jalkoväliin

J. VAPAUTUMINEN KÄSIOTTEISTA MAASSA

Hyökkääjä istuu päällä, puolustautuja maassa selällään, käsiote ranteista pään yläpuolella

1. Käsien vienti sivulle, lantion nosto
2. Rannelukko



K. KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN MAASSA

1. Kuristus hieman koukistetuin/suorin käsin, maassa selällään:
 - a) toinen käsi estää kuristuksen, toisella hyökkäys silmiin, siltaus ja hyökkääjän heitto pois päältä
 - b) toinen käsi estää kuristuksen, toisella hyökkäys kaulaan, siltaus ja hyökkääjän heitto pois päältä
 - c) repäisy kahdella kädellä, kääntö
2. Kuristus suorin käsin, maassa selällään, hyökkääjän paino edessä, lyönti kyynärpäihin, siltaus ja hyökkääjän heitto pois päältä
3. Kuristus maassa päältä läheltä
 - a) kuristuksen esto toisella kädellä, kääntö hiuksista / päästä
 - b) kuristuksen esto toisella kädellä, toisella kädellä työntö silmistä
4. Kuristus suorin käsin, maassa selällään, hyökkääjän paino ylhäällä: käsilukolla kääntäminen

L. SIVULTA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN MAASSA

1. Toinen käsi estää kuristuksen ja tarttuu käteen, toinen käsi tekee tilaa polvelle. Polvi väliin, potku päähän kiertävänä / työntävänä.
2. Kuten edellä, mutta potkun sijaan jalka pään ympärille ja viedään hyökkääjä maahan. Käsilukko, tai potku kantapäällä.
3. Niskalenkki, ote hyökkääjän kasvoista, kääntö ja vastahyökkäys
4. Niskalenkki, ote hyökkääjän kasvoista, kääntö jalalla ja vastahyökkäys +
5. Niskalenkki, kääntö jalalla hyökkääjän jalasta ja vastahyökkäys +

M. MAASSA TEHTÄVÄT TEKNIIKAT

1. Katkarapu
2. Hyökkääjän kaato pyyhkäisyllä maassa (hyökkääjä jalkojen välissä), veto kädestä

N. KAHDEN HYÖKKÄÄJÄN KÄSIOTTEESTA VAPAUTUMINEN

1. Potku ensimmäiseen ja toiseen hyökkääjään, vapautuminen kyynärpään käännöllä
2. Vastahyökkäys ensin lähestyvää kolmatta hyökkääjää vastaan, jatko kuten edellä

O. KONTAKTIOTTELU

1. Kontaktiottelu 2x2 min, 30 sekunnin tauolla

P. MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO

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