



KRAV MAGA

KELTAINEN VYÖ (OPPILASTASO)

Pääsyaatimukset:

- vähintään 60 harjoituskertaa ja 6 kk (harjoituskorttiin/passiin merkittynä; sisältää peruskurssin 2 kk ja sen aikana käydyt harjoituskerrat)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Tavoitteena on:

- Uusien tekniikoiden opettelu
- Oppia liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikan perusteet
- Oppia stressin ja aggressiivisuuden hallinnan perusteet
- Ymmärtää hätävarjelun ja voimankäytön porrastus

Keltaisen vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro 1) että teknisen osion (keltainen).

Harjoitusturvallisuus:

1. Tule harjoituksiin ajoissa. Myöhästyneet ilmoittautuvat opettajalle heti saapuessaan.
2. Sairaana, huumeiden vaikutuksen alaisena, päihtyneenä tai krapulassa harjoittelu on ehdottomasti kielletty.
3. Harjoituksiin on ehdottomasti kiellettyä tuoda kaasuseiteita, kaasusumuttimia, terä- tai ampuma-aseita (patruunoita), teräviä esineitä, lasipulloja, tms.
4. Avaimet, korut, kellot ja sormukset poistetaan ennen harjoitukseen tuloa. Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniasta ja käytä puhdasta harjoitusasua. Pidä kynnet lyhyinä, ettet satuta niillä itseäsi tai pariasi. Kaikki haavat ja hiertymät tulee teipata hyvin ennen harjoitusta. Mikäli harjoituksissa tulee haavoja tai vanhat ruhjeet aukeavat, on veritahrat siivottava heti pois.
5. Harjoituksista ei poistuta ilman opettajan lupaa. Jos joudut poistumaan kesken harjoituksen, kerro siitä opettajalle jo ennen tuntia.
6. Oppilaat ovat tasavertaisia, ainoastaan opettaja voi neuvoa ongelmatilanteissa.
7. Harjoituksissa tehdään vain opettajan määräämiä asioita. Keskity opetukseen ja noudata annettuja ohjeita nopeasti ja täsmällisesti.
8. Älä puhu turhia harjoitusten aikana tai seuratessasi toisten harjoituksia.
9. Käyttäydy aina kunnioittavasti harjoitustovereita ja opettajia kohtaan.
10. Jos loukkaannut harjoituksissa, ilmoita siitä välittömästi opettajalle.
11. Kontaktiharjoituksissa on käytettävä riittäviä suojuksia.
12. Jokaisella on oikeus ja velvollisuus keskeyttää harjoitus, mikäli havaitsee vaaran tai epäkohdan, joka voi aiheuttaa onnettomuuden, ja ilmoittaa siitä välittömästi opettajalle.
13. Harjoituksen aikana ei syödä (edes purukumia), juoma- ja lepotauot pidetään yhtäaikaista.
14. Harjoitustoverin vahingoittaminen on kielletty.

LUENNOT JA KURSSIT

RL 4:4§ (hätävarjelu)



TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Pusku
- b) Kyynärpäälyönnit (9):
 - 1. Eteen: vaakalinja, pystylinja ylös, pystylinja alas
 - 2. Sivulle: vaakalinja, vaakalinja (kierto yli), pystylinja ylös
 - 3. Taakse: vaakalinja, pystylinja vartaloon, pystylinja ylös
- c) Suora lyönti (nyrkki/kämmen/sormet). Paikaltaan, liikkuen eteen- ja taaksepäin.
- d) Yläkoukku
- e) Vasaralyönnit sivulla olevaa hyökkääjää vastaan
- f) Potkut (paikoiltaan tai tukiaskeleella):
 - 1. Suora polvipotku
 - 2. Kiertävä polvipotku
 - 3. Etupotku (osuma säärellä, päkiällä)
 - 4. Kiertopotku (osuma säärellä, päkiällä)
 - 5. Sivupotku
 - 6. Takapotku

TORJUNNAT

- g) Hyökkääjän pysäytys lievällä voimalla kämmen- tai sormilyönnillä. Paikoiltaan, liikkuen eteen- ja taaksepäin.
- h) Kiertävän lyönnin torjunta (360) ja kiertävän lyönnin torjunta (360) samanaikaisella vastahyökkäyksellä
- i) Suora lyönti kasvoihin:
 - 1. Sisäpuolinen torjunta (sivulle)
 - 2. Sisäpuolinen torjunta (sivulle) ja samanaikainen vastahyökkäys:
 - a. vasenta suoraa vastaan: torjunta oikealla kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys vasemmalla suoralla
 - b. oikeaa suoraa vastaan: torjunta vasemmalla kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys oikealla suoralla
- j) Matala suora potku: torjunta jalkapohjalla (kantapää sisäänpäin). Jos hyökkääjä on sivulla, torjunta jalkapohjalla (kantapää ulospäin).
- k) Matala kiertopotku:
 - 1. Torjunta säärellä
 - 2. Etupotku jalkoväliin
- l) Kiertopotku vartaloon: ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella ja etupotku jalkoväliin

UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Kuristus edestä:
 - 1. Hyökkääjän pysäytys ennen kuristusta
 - 2. Repäisy yhdellä kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys toisella (suora/kyynärpää)



3. Repäisy kahdella kädellä ja samanaikainen polvipotku
- b) Niskalenkki: lyönti jalkoväliin ja samanaikaisesti ote hyökkääjän kasvojen herkistä osista, painetaan hyökkääjän päätä taaksepäin ja viedään hyökkääjä maahan
 - c) Kuristus sivulta
 - d) Kuristus takaa paikoiltaan/vedolla: repäisy kahdella kädellä ja samanaikainen liike takaviistoon, lyönti jalkoväliin, kyynärpää leukaan, käännös ja matala kiertopotku jalkoväliin. Mahdollista tehdä rannelukko. Kun hyökkääjää on lyöty jalkoväliin, myös muut jatkot ovat mahdollisia.

UV 3 - KAAATUMISTEKNIIKAT

- a) Rullaava kaatuminen eteen (molemmat puolet)
- b) Rullaava kaatuminen taakse (molemmat puolet)
- c) Kova kaatuminen eteen (käsillä joustuen)
- d) Kova kaatuminen sivulle (molemmat puolet)
- e) Kova kaatuminen taakse

UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

ASENNOT JA LIIKKUMINEN

- a) Valmiusasento
- b) Liikkuminen valmiusasennossa kaikkiin suuntiin
- c) Lyöntien ja potkujen väistäminen etäisyyttä rikkomalla ja eri suuntiin liikkumalla

LYÖNNIT JA POTKUT

- d) Pusku
- e) Kyynärpäälyönnit:
 - 1. Vaakalinja
 - 2. Ylhäältä alaviistoon
 - 3. Pystylinja ylös
 - 4. Suora eteenpäin liikkuen, kyynärvarsi pystyssä
 - 5. Pystylinja alas
- f) Lyönnit:
 - 1. Suorat lyönnit (nyrkki/kämmen/sormet) kasvoihin/kaulaan
 - 2. Suorat lyönnit (nyrkki/kämmen/sormet) liikkuen eri suuntiin
 - 3. Suorat lyönnit vartaloon: hyökkäyksenä ja vastahyökkäyksenä
 - 4. Suorien lyöntien yhdistelmät
 - 5. Kahden lyönnin yhdistelmät
 - 6. Yläkoukut eri korkeuksille eri etäisyyksiltä
- g) Vasaralyönnit
- h) Potkut:
 - 1. Suora polvipotku
 - 2. Kiertävä polvipotku
 - 3. Etupotku (osuma säärellä, päkiällä)
 - 4. Kiertopotku (osuma säärellä, päkiällä)
 - 5. Sivupotku (valmiusasennosta aina etummaisella jalalla)



6. Takapotku
7. Kaikki opitut potkut tukiaskeleella
- i) Lyönti- ja potkuyhdistelmät tai potku- ja lyöntiyhdistelmät
- j) 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

LYÖNTIEN TORJUNNAT

- k) Suoran lyönnin torjunta (sivulle) ja samanaikainen vastahyökkäys:
 1. Etummaista suoraa vastaan: torjunta takimmaisella kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys etummaisella suoralla
 2. Takimmaista suoraa vastaan: torjunta etummaisella kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys takimmaisella suoralla
- l) Suoran lyönnin torjunta kyynärvarrella alas:
 1. Takimmaista suoraa vastaan: torjunta etummaisella kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys takimmaisella
 2. Etummaista suoraa vastaan: torjunta takimmaisella kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys etummaisella
- m) Yläkoukku kasvoihin: ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella. Pää suojassa, olkapää suojaa.
- n) Suora lyönti vartaloon: sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella (pysty) ja vastahyökkäys suoralla lyönnillä

POTKUJEN TORJUNNAT

- o) Suora potku jalkoväliin:
 1. Torjunta etummaisen jalan säärellä ja vastahyökkäys etummaisella suoralla
 2. Torjunta etummaisen jalan jalkapohjalla (kantapää ulospäin) ja vastahyökkäys
 3. Torjunta takimmaisen jalan jalkapohjalla (kantapää sisäänpäin) ja vastahyökkäys
- p) Suora potku vartaloon: sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella (pysty) ja vastahyökkäys suoralla lyönnillä
- q) Matala kiertopotku:
 1. Paino etummaiselle jalalle, jalan jännitys
 2. Torjunta säärellä
 3. Etummaisen jalan siirto taaksepäin
 4. Etupotku jalkoväliin etummaisella jalalla takimmaisen jalan kiertopotkua vastaan
- r) Kiertopotku vartaloon: ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella ja etupotku jalkoväliin

UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN:

Tavoitteena päästä ylös mahdollisimman nopeasti

- a) Perusliikkeet maassa:
 1. Siltaus
 2. Katkarapu
- b) Puolustautuminen pystyssä olevaa hyökkääjää vastaan:
 1. Maassa puolustautuminen
 2. Hyökkääjän liikkeessä: liikkuminen maassa
 3. Tekninen ylösnousu
- c) Guard-positiosta tehtävät tekniikat:



1. Puolustautuja on hyökkääjän jalkojen välissä, hyökkääjä on selällään maassa: position ymmärtäminen/hallinta, lyönnit ja ylösnousu.
 2. Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on puolustautujan jalkojen välissä:
 - a. Puolustautuminen lyöntejä vastaan: torjunnat, väistöt ja 360
 - b. Pään hallinta. Sormi silmään.
 - c. Lyönnit (nyrkki/kämmen/sormet), kyynärpäälyönnit, potkut kantapäällä
 - d. Etäisyystekniikka työntämällä jalalla hyökkääjän lantiosta ja potkaisemalla kasvoihin toisella. Ylösnousu.
- d) Mount-positiosta tehtävät tekniikat:
1. Puolustautuja on hajareisin hyökkääjän päällä, hyökkääjä on selällään maassa: position ymmärtäminen/hallinta, lyönnit ja ylösnousu.
 2. Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on hajareisin puolustautujan päällä:
 - a. Puolustautuminen lyöntejä vastaan: torjunnat, väistöt ja 360
 - b. Siltaus (mahdollista työntää polvella)

UV 6 - TERÄ- JA LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA

- a) Tilapäisvälineiden käyttö puolustautumisessa (laukun tai salkun käyttö lyöntejä ja potkuja vastaan; hiekan, kivien, kolikoiden ja avaimien käyttö hyökkääjää vastaan).
 - b) Hyökkääjällä on veitsi ja hän on hyökkäysetäisyydellä: etupotku jalkoväliin ennen hyökkäyksen alkua.
 - c) Veitsihyökkäys ylhäältä alas:
 1. 360-torjunta ja 360-torjunta samanaikaisella vastahyökkäyksellä.
 2. Etupotku rintakehään tukiaskeleella tai ilman etäisyydestä riippuen. Potku pyritään tekemään vastakkaisella jalalla veitsikäteen nähden.
 - d) Veitsihyökkäys alhaalta ylös:
 1. 360-torjunta ja 360-torjunta samanaikaisella vastahyökkäyksellä.
 2. Etupotku rintakehään ilman eteenpäin liikkumista. Potku pyritään tekemään vastakkaisella jalalla veitsikäteen nähden.
- + Pesäpallomailan torjunta

UV 7 - 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.