



KRAV MAGA

ORANSSI VYÖ (OPPILASTASO)

Pääsyyvaatimukset:

- vähintään 100 harjoituskertaa ja 8 kk keltaisen vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/passiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

Oranssin vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro:t 1-2) että teknisen osion (oranssi).

LUENNOT JA KURSSIT

Liikkumisen ja itsepuolustuksen taktiikka 1

TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

Oppilaiden on osattava kaikki keltaisen tason tekniikat.

Oppilaiden, jotka ovat suorittaneet keltaisen vyökokeen ennen vuotta 2019, on oranssin tekniikoiden lisäksi opeteltava seuraavat uudet keltaisen tason tekniikat:

- UV1: B2 (pystylinja ylös), D, L
- UV4: E2, E4, F6, H7, M, R
- UV5
- UV6: B, C2, D2

UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Alakoukku
- b) Pysäytyspotku
- c) Takapotku nostavana
- d) Potkut liukuaskeleella

TORJUNNAT

- e) Suora potku vartaloon tai jalkoväliin: sisäpuolinen torjunta kämmenellä tai kyynärvarrella hyökkäyksen korkeudesta riippuen, vastahyökkäys
- f) Suora potku vartaloon tai jalkoväliin: sisäpuolinen torjunta kiertämällä kyynärvarrtta (torjunta kyynärvarren ulkopuolella, käsi nyrkissä), vastahyökkäys
- g) Matala kiertopotku: sääri potkaisevan jalan reittä vastaan (hyppy eteenpäin)
- h) Kiertopotku vartaloon: torjunta kyynärvarsilla (kämmenet ulospäin) samanaikaisesti liikkuen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle ja vastahyökkäys



UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Kuristuksista vapautuminen:
1. Kuristus edestä työntämällä: askel taakse ja käden nosto
 2. Giljotiini: tarttuminen ranteesta ja lyönti jalkoväliin. Mahdollista käyttää olkapäätä.
 3. Kuristus takaa työntämällä: askel eteen ja käden nosto
 4. Kyynärvarsikuristus: tarttuminen ranteesta, lyönti jalkoväliin, käänös hyökkääjän käden alta, polvipotku ja maahanvienti käsilukolla
 5. Kyynärvarsikuristus, hyökkääjän liike voimakkaasti eteenpäin: välitön heitto
- b) Käsiotteista vapautuminen:
1. Erilaiset otteet yhdestä/kahdesta kädestä
 2. Kahden hyökkääjän ote käsistä: otteen irrottaminen, vipu kyynärpäällä
 3. Kahden hyökkääjän ote käsistä: vastahyökkäys potkulla toiseen hyökkääjään, sitten toiseen. Jatko kuten edellä
 4. Kahden hyökkääjän ote käsistä, kolmas hyökkääjä lähestyy edestä: potkaistaan lähestyvää hyökkääjää ensin. Jatko kuten edellä.

UV 3 - KAATUMISTEKNIIKAT

- a) Kaatuminen taakse, käänös 180°, kova kaatuminen eteen
- b) Kova kaatuminen taakse esteen yli
- c) Kova kaatuminen sivulle esteen yli (molemmat puolet)
- d) Rullaava kaatuminen eteen pysähdyksellä (molemmat puolet)

UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

LYÖNNIT JA POTKUT

- a) Lyönnit:
1. Alakoukku
 2. Suora lyönti nyrkki käännettynä
 3. Vasaralyönti pyörähtämällä. Osuma kyynärvarrella tai kyynärpäällä etäisyydestä riippuen.
- b) Potkut:
1. Pysäytyspotku
 2. Takapotku nostavana
 3. Kaikki opitut potkut liukuaskeleella
- + 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
 3. Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto- ja sivupotku

LYÖNTIEN TORJUNNAT

- c) Suora lyönti kasvoihin:
1. Sisäpuolinen torjunta ja vastahyökkäys samalla kädellä:



- a. Takimmaista suoraa vastaan: torjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys etummaisella suoralla
- b. Etummaista suoraa vastaan: torjunta takimmaisella kädellä ja vastahyökkäys takimmaisella suoralla
2. Kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä:
 - a. Takimmaista suoraa vastaan: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys takimmaisella suoralla (mahdollista tarttua ja painaa hyökkääjän käsi alas)
 - b. Etummaista suoraa vastaan: kyynärvarsitorjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys etummaisella suoralla nyrkki käännettynä
3. Ulkopuoliset torjunnat (etummainen käsi alhaalla) takimmaista suoraa vastaan:
 - a. Peukalo ulospäin
 - b. Kämmenselkä ulospäin
 - c. Pikkusormi ulospäin
 - d. Samat torjunnat suoralla käsivarrella (peukalo ulospäin, kämmenselkä ulospäin, kämmen ulospäin)
 - e. Nostetaan kyynärvarsi viistosti pään yläpuolelle ja vastahyökkäys toisella kädellä

POTKUJEN TORJUNNAT

- d) Suora potku vartaloon:
 1. Ristiintorjunta (etummaisella tai takimmaisella kädellä), askel etuviistoon ja vastahyökkäys
 2. Kiilatorjunta takimmaisella kädellä ja vastahyökkäys
- e) Matala kiertopotku: polvi potkaisevan jalan reittä vastaan (hyppy eteenpäin)
- f) Kiertopotku vartaloon:
 1. Ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella ja etupotku jalkoväliin samanaikaisesti liikkuen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle
 2. Torjunta kyynärvarsilla (kämmenet ulospäin) samanaikaisesti liikkuen etuviistoon hyökkääjän sisäpuolelle ja vastahyökkäys
 3. Ulkopuolinen torjunta kyynärvarrella ja suora lyönti kasvoihin eteenpäin liikkuen

VÄISTÖT JA VASTAHYÖKKÄYKSET

- g) Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: väistö nojaamalla taakse, etupotku
- h) Hyökkääjä lyö ja astuu eteenpäin: väistö nojaamalla sivulle, etummainen/takimmainen suora

UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

- a) Puolustautuja on maassa selällään, pystyssä oleva hyökkääjä yrittää päästä puolustautujan jaloista ohi sivulle: liikutaan käyttämällä jalkoja hyökkääjän lantiolla
- b) Puolustautuminen alasvientejä vastaan:
 1. Alasviennin opettelu jaloista tarttumalla (double leg takedown)
 2. Kyynärvarsi leualle, niskalukko kiertämällä tai sormet silmään
 3. Jalkojen vienti taakse (sprawl): jos mahdollista, kädet keskelle ja ylösnousu taakse tai sivulle
- c) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on puolustautujan jalkojen välissä (guard):



1. Jos hyökkääjä on nousemassa: seurataan liikettä, tartutaan hyökkääjän kyynärvarresta vastakkaisella kädellä ja kaato sivulle lantiolla (hip bump sweep)
 2. Jos hyökkääjä painaa päänsä suojaan: painetaan/työnnetään hyökkääjän päätä alaspäin ja tehdään katkarapuliike, kyynärpäilyönti ja ylösnousu
 3. Jos hyökkääjä nousee ylös: tarttuminen nilkoista ja kaato lantiota nostamalla (double ankle sweep)
 4. Jos hyökkääjä nousee ylös ja astuu toisen jalan taakse: tarttuminen lähemmän jalan nilkasta, koukku jalkaterällä takimmaisena jalan polvitaiteesta ja kaato työntämällä toisella jalalla lantiosta (hook sweep)
 5. Raiskauksen esto, hyökkääjällä on kädet puolustautujan jalkojen alla: kädet hyökkääjän kurkun sivuille, ristitään jalat ja kiristetään ote
- d) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on hajareisin puolustautujan päällä (mount):
1. Käsiotteesta vapautuminen, kun hyökkääjä painaa puolustautujan kädet maahan pään yläpuolelle (vapautuminen ennen kuin ranteet osuvat maahan):
 - a. Käsien vienti sivuille ja alas, samanaikainen siltaus ja hyökkääjän kaataminen yläviistoon. Vastahyökkäys.
 - b. Tuodaan kädet lähelle toisiaan ja tartutaan hyökkääjän kämmenselästä. Hyökkääjän kaato sivulle rannelukolla.
 - c. Sama lukko toiseen käteen, jos hyökkääjä estää edellisen otteen.
 2. Kuristuksista vapautuminen:
 - a. Repäisy yhdellä kädellä, samanaikainen sormilyönti silmiin toisella.
 - b. Repäisy molemmilla käsillä, samanaikainen siltaus ja hyökkääjän kaataminen yläviistoon. Vastahyökkäys ja ylösnousu.
 - c. Kuristus suorin käsin, hyökkääjän paino edessä: lyönti kyynärpäihin, siltaus ja hyökkääjän kaataminen yläviistoon. Vastahyökkäys ja ylösnousu.
 - d. Kuristus läheltä:
 - 1) Repäisy yhdellä kädellä, sormi silmään toisella. Siltaus hyökkääjän painopisteen suuntaan.
 - 2) Repäisy yhdellä kädellä, kyynärvarsilyönti niskaan toisella. Siltaus hyökkääjän pään suuntaan.
- e) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä yrittää päästä sivusidontaan (side control), mutta ei ole saanut otetta vielä kiinni: pään ja käden kontrollointi, jalat hyökkääjää kohti, potku kasvoihin tai saksikaato, ylösnousu
- + Kuristus jalkojen välissä maassa (repäisy)

UV 6 - TERÄ- JA LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA

- a) Veitsihyökkäys ylhäältä alas:
 1. 360-torjunta ja vähintään kaksi vastahyökkäystä veitsikättä kontrolloiden. Ei veitsen poisottoa.
 2. Etupotku rintakehään tukiaskeleella tai ilman etäisyydestä riippuen. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.
 3. Etupotku rintakehään samanaikaisesti liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.
- b) Veitsihyökkäys alhaalta ylös:
 1. 360-torjunta, vastahyökkäykset ja maahanvienti lukolla. Ei veitsen poisottoa.
 2. Etupotku rintakehään tai leukaan ilman eteenpäin liikkumista. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.



3. Etupotku rintakehään tai leukaan samanaikaisesti liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle. Jatko tilanteen mukaan. Ei veitsen poisottoa.

UV 7 - 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, päättävyyttä, 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 merkittävä 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 8 - 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.