



## KRAV MAGA

### RUSKEA VYÖ (OPPILASTASO)

#### Pääsyaatimukset:

- 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

Oppilaiden on osattava kaikki alempien tasojen tekniikat.

Oppilaiden, jotka ovat suorittaneet sinisen vyökokeen ennen vuotta 2019, on ruskean tekniikoiden lisäksi opetettava seuraavat uudet alempien tasojen tekniikat:

- Keltainen, oranssi, vihreä ja sininen: UV 5
- Keltainen: UV1 B2 (pystylinja ylös), UV4 E2 ja E4
- Vihreä: UV4 A
- Sininen: UV4 NO, UV6 ABCD

#### 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/kiertävä)
  2. Hyppyetupotku
  3. Hyppykiertopotku
  4. Hyppysivupotku
  5. Hyppyetupotku keskivartaloon ja ennen kuin jalka koskettaa maata: tarttumisen 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) Kyynärvarsikuristus takaa työntäen/hyppäämällä: heitto eteenpäin
  - c) Kaksoisnelson:
    - 1. Painetaan kädet voimakkaasti alas, kyynärpäilyönnit kasvoihin, sormilukko. Mahdollista tehdä nostava takapotku jalkoväliin.
    - 2. Heitto eteenpäin
    - 3. Kaato taaksepäin
  - d) 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
  - e) 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. Hyppykiertopotku
  - 5. Hyppysivupotku
  - 6. Hyppysivupotku pyörähtämällä
  - 7. Hyppykoukkupotku pyörähtämällä
  - 8. Hyppykaaripotku pyörähtämällä
  - 9. Etupotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
  - 10. Kiertopotku, käännös ja hyppykaaripotku samalla jalalla
  - 11. 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) Puolustautuminen loukkaantuneena: maahan meno ja puolustautuminen maassa (jalat hyökkääjää kohti)
- b) Puolustautuja maassa (istuen/maaten), hyökkääjä pystyssä: hyökkääjän horjutus/kaataminen
- c) Niskalenkistä vapautuminen (hyökkääjä ja puolustautuja maassa polviltaan): ote kasvojen herkistä osista ja lyönti jalkoväliin, kaato eteenpäin. Mikäli hyökkääjä vastustelee, kaato toiselle puolelle.
- d) Giljotiinista vapautuminen:
  1. Sormet silmiin, jos mahdollista
  2. Jos ei mahdollista, käsi hyökkääjän selkään ja olkapäällä paine hyökkääjän kaulaan
- e) Suorasta käsilukosta (juji-gatame) vapautuminen ennen kuin lukko kiristyy: lyönti kasvoihin, peukalon kääntö ulospäin ja liikkuminen pois lukosta (hitchhiker escape)
- + Kuristus maassa selän päältä (suurin 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/aseen hallinta molemmilla käsillä ja vastahyökkäys.
- g) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä ja liikkuminen etuviistoon hyökkääjän ulkopuolelle. Patukan/aseen hallinta ja vastahyökkäys.
- h) Sisäpuolinen torjunta kämmenellä ja liikkuminen etuviistoon hyökkääjän ulkopuolelle. Lyönti kyynärvarrella kaulaan ja takakuristus (hyökkääjä puolustautujan selän päällä). Maahanvienti.
- i) Patukalla tai pistimellä tehtävän ylhäältä alas kaartavan hyökkäyksen torjunta (kuokkiminen): sisäpuolinen torjunta kämmenellä tai kyynärvarrella hyökkääjän käsivarteen ennen hyökkäystä/hyökkäyksen alussa.

## **UV 7 - PUOLUSTAUTUMINEN ASEUHKAA VASTAAN**

Hyökkääjä uhkaa puolustautujaa pistoolilla:

- a) Edestä eri korkeuksilta ja etäisyyksiltä
- b) Sivulta kyynärtaipeen edessä, ase koskettaa puolustautujaa
- c) Sivulta kyynärpäähän 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.