



## KRAV MAGA

### SININEN VYÖ (OPPILASTASO)

#### Pääsyaatimukset:

- vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk vihreän vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/passiin merkittynä)
- kuusi (6) leiripäivää (1 leiripäivä = 4 tuntia) kansallisella kevät-, kesä-, talvi- tai tekniikkaleirillä vihreän vyökokeen jälkeen (passiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

**Sinisen vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nrot: 1-4) että teknisen osion (sininen).**

### LUENNOT JA KURSSIT

Ampuma-aseuhka 2

Vammaoppi ja hätäensiapu

### TEKNIIKAT

+ = PKMI-tasokoevaatimus

Oppilaiden on osattava kaikki alempien tasojen tekniikat.

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

- Keltainen, oranssi ja vihreä: UV 5
- Keltainen: UV1 B2 (pystylinja ylös), UV4 E2 ja E4
- Vihreä: UV1 A, UV2 E, UV4 AB, UV6

#### UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

#### LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Lyönti kyynärvarren sisäpuolella

#### TORJUNNAT

- b) Suora lyönti kasvoihin, hyökkääjä puolustautujan sivulla:
1. Ulkopuolinen torjunta vasemmalla kädellä kämmen käännettynä ulospäin vasenta suoraa vastaan
  2. Ulkopuolinen torjunta oikealla kädellä kämmen käännettynä ulospäin oikeaa suoraa vastaan
- Molemmissa torjunnoissa tartutaan hyökkääjän kädestä, jos mahdollista.*
- c) Korkea kiertopotku: saksitorjunta ja vastahyökkäys

#### UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Yhden käden vaateotteista vapautuminen:



1. Vastahyökkäys lyönnein ja potkuin, jos muuta vaihtoehtoa ei ole
  2. Askel taakse, käden kierto sisäänpäin, otteen irrottaminen
  3. Edellisen liikkeen muuttaminen kyynär- tai olkapäälukoksi
  4. Askel taakse, käden kierto ulospäin, otteen irrottaminen
  5. Edellisen liikkeen muuttaminen kyynär- tai olkapäälukoksi
  6. Peukalolukko, toisella kädellä ote ranteesta / pidetään hyökkääjä kauempana
- b) Kahden käden vaateotteista vapautuminen:
1. Askel taakse, käden nosto suoraan ylös, vastahyökkäys vasara-, kämmensyrjä- tai kyynärpäilyönneillä ja polvipotkulla
  2. Askel taakse, tartutaan hyökkääjän käteen, nopea käännös ja tehdään ranne-/kyynärpäälukko
  3. Peukalolukko
- c) Ote takaa olkapäästä/selästä paikaltaan, työntäen tai vetäen: nostetaan otteen puoleinen käsi ylös, käännetään hyökkääjää kohti, vastahyökkäys

### UV 3 - KAATUMISTEKNIIKAT

Kova kaatuminen eteen kyynärvarsille

### UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

#### LYÖNNIT JA POTKUT

- a) Kirvespotku
  - b) Lyönti kyynärvarren sisäpuolella
- + 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
  3. Potkut liukuaskeleella: etu-, kierto-, sivu- ja koukkupotku

#### POTKUJEN TORJUNNAT

- c) Sivupotkun torjunta:
1. Ristiintorjunta etummaisella kädellä, askel taakse (paino takimmaisella jalalla) ja vastahyökkäys
  2. Ristiintorjunta etummaisella kädellä, askel etuviistoon takimmaisella jalalla ja vastahyökkäys
  3. Ristiintorjunta takimmaisella kädellä, askel etuviistoon etummaisella jalalla ja vastahyökkäys
  4. Kiilatorjunta takimmaisella kädellä ja vastahyökkäys
  5. Korkeaa sivupotkua vastaan sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella ja vastahyökkäys
- d) Kiertopotkun torjunta:
1. Saksitorjunta ja vastahyökkäys
  2. Korkean kiertopotkun torjunta kyynärvarrella: nostetaan potkaiseva jalka pään yläpuolelle, kaadetaan hyökkääjä ja vastahyökkäys
- e) Takakiertopotkun/koukkupotkun torjunta: saksitorjunta ja vastahyökkäys
- f) Takakiertopotkun torjunta: potku lantioon hyökkäyksen alussa



## **PYYHKÄISYT**

- g) Pyyhkäisy etummaisella jalalla etummaiseen jalkaan
- h) Pyyhkäisy takimmaisella jalalla etummaiseen jalkaan
- i) Pyyhkäisy pyörähtämällä (ylös)

## **MAAHANVIENNIT**

- j) Ulkopuolinen pyyhkäisy
- k) Niskaheitto. Mahdollista pyyhkäistä hyökkääjän jalka heiton aikana.
- l) Lonkkaheitto. Mahdollista pyyhkäistä hyökkääjän jalka heiton aikana.
- m) Olkavarsiheitto. Mahdollista pyyhkäistä hyökkääjän jalka heiton aikana.
- n) Etummaisen tai takimmaisen jalan koukkaaminen sisä- tai ulkopuolelta
- o) Oma jalka hyökkääjän jalkojen taakse, kaato taakse
- + Konekivääriheitto (eteen/taakse)
- + Ruumiinpudotusheitto
- + Riisipaaluheitto

## **UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN**

- a) Niskalenkistä vapautuminen:
  - 1. Position ymmärtäminen/hallinta
  - 2. Käännyttään kyljelle ja kyynärpää maahan, jos mahdollista. Ote kasvoista/hiuksista ja hyökkääjän reaktiosta riippuen kääntö oman kropan yli tai taakse. Vastahyökkäys, ylösnousu. Mahdollista myös kääntö jalalla hyökkääjän jalasta.
  - 3. Kääntö jalalla hyökkääjän päästä, vastahyökkäys ja ylösnousu
  - 4. Jos hyökkääjä painaa pänsä eteen alas: seurataan liikettä, käännyttään hyökkääjää kohti ja irrottaudutaan otteesta. Vastahyökkäys, ylösnousu. Mikäli hyökkääjä ei irrota otetta, siirrytään päälle ja vastahyökkäys.
- b) Sivusidonnasta (side control) vapautuminen:
  - 1. Kauempi käsi hyökkääjän alle, siltaus hyökkääjää kohti ja kääntyminen vatsalleen. Ylösnousu tai hyökkääjän jaloista tarttuminen, kaato työntämällä ja ylösnousu.
  - 2. Jos kauempaa kättä ei ole mahdollista saada hyökkääjän alle: siltaus hyökkääjä kohti (kauemmalla kädellä paine hyökkääjän päähän), lähempi käsi hyökkääjän alle, siltaus hyökkääjästä poispäin ja kääntyminen vatsalleen (ghost escape). Ylösnousu, vastahyökkäys.

## **UV 6 - TERÄ- JA LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA**

### **VEITSIHYÖKKÄYSTEN TORJUNTA**

Veitsiviillot:

- a) Esineiden heittäminen ennen hyökkäystä ja vastahyökkäys. Soveltuu myös muita veitsihyökkäyksiä vastaan.
- b) Etupotku
- c) Väistö ja kierto- tai sivupotku (kuten veitsipistoa vastaan)
- d) Ensimmäisen viillon väistö nojaamalla taakse ja toisen viillon torjunta:



1. Torjunta kummallakin kyynärvarrella, vastahyökkäys takimmaisella kädellä samalla kun etummainen kontrolloi veitsikättä. Veitsen poisotto.
  2. Torjunta kummallakin kyynärvarrella, vastahyökkäys etummaisella kädellä, sitten takimmaisella. Toinen käsi kontrolloi aina veitsikättä. Veitsen poisotto.
  3. Torjunta etummaisella kädellä ja vastahyökkäys takimmaisella samalla kun etummainen kontrolloi veitsikättä. Veitsen poisotto.
  4. Torjunta takimmaisella kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys etummaisella, etummainen käsi siirtyy kontrolloimaan veitsikättä ja samanaikainen vastahyökkäys takimmaisella. Veitsen poisotto.
- e) Hyökkääjän ollessa lähellä, ensimmäisen viillon torjunta ja samanaikainen vastahyökkäys
- + Veitsiuhka kaulalla edestä:
1. Veitsi kaulan sivulla, repäisy, tarttuminen ja vastahyökkäys
  2. Veitsi kaulan edessä/sivulla ristiin, sisäpuolinen torjunta kämmenellä, tarttuminen ja vastahyökkäys
  3. Veitsi pystyssä leuan alla, leuan nosto, sisäpuolinen torjunta, tarttuminen ja vastahyökkäys
- + Veitsiuhka sivulta (ylös ja alas)
- + Veitsiuhka kaulalla edestä ja vaateote

### **LYÖMÄASEIDEN TORJUNTA**

- f) Patukkalyönti ylhäältä alas:
1. Hyökkäys avoimesta asennosta: sisäpuolinen kiilatorjunta ja samanaikainen suora lyönti, vastahyökkäys ja patukan poisotto
  2. Hyökkäys suljetusta asennosta tai kahdella kädellä: ulkopuolinen kiilatorjunta, vastahyökkäys sen mukaan kumpi jalka astui ensin ja patukan poisotto
- g) Patukkalyönti sivulta ylös/keskelle: saksitorjunta ja vastahyökkäys
- h) Patukkalyönti sivulta alas: lyönnin esto/torjunta säärellä ja vastahyökkäys

### **UV 7 - KONTAKTIOTTELU**

- a) Tekninen pystypainiottelu: puskut, kyynärpäälyönnit, polvipotkut, sormet silmiin, heitot, pyyhkäisy, lukot, pureminen.
- b) 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 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 8 - HEITTOJEN TORJUNNAT +**

- a) Lonkkaheitto/niskaheitto/olkavarsiheitto, esto painamalla lantiosta, alaspäin maahan menemättä
- b) Ulkopuolinen pyyhkäisy

### **UV 9 - MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO +**

- a) Potkutyyny 3x3 min
- b) Lihaskunto (4x50)

### **UV 10 - 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.