



## KRAV MAGA

### VIHREÄ VYÖ (OPPILASTASO)

#### Pääsyaatimukset:

- vähintään 140 harjoituskertaa ja 12 kk oranssin vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin/passiin merkittynä)
- neljä (4) leiripäivää (1 leiripäivä = 4 tuntia) kansallisella kevät-, kesä- tai talvileirillä (passiin merkittynä)
- opettajan hyväksyntä tasokokeeseen (harjoituskorttiin merkittynä)

**Vihreän vyön kokeen läpäisemiseksi täytyy oppilaan suorittaa hyväksytysti tasokoe, joka sisältää sekä kirjallisen (nro:t 1-3) että teknisen osion (vihreä).**

### LUENNOT JA KURSSIT

Liikumisen ja itsepuolustuksen taktiikka 2

Ampuma-aseuhka 1

### TEKNIIKAT

+ = *PKMI-tasokoevaatimus*

Oppilaiden on osattava kaikki alempien tasojen tekniikat.

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

- Keltainen ja oranssi: UV 5
- Keltainen: UV1 B2 (pystylinja ylös), UV1 L, UV4 E2 ja E4
- Oranssi: UV1 F, UV2 B2-B4, UV6

### UV 1 - TEKNIIKAT PERUSASENNOSTA

#### LYÖNNIT JA POTKUT ILMAN LATAUSLIIKKEITÄ

- a) Lyönti kämmensyrjällä/kyynärvarren ulkopuolella
- b) Kaaripotku:
  1. Sisäpuolinen
  2. Ulkopuolinen
- c) Saksipotku

#### TORJUNNAT

- d) Suora potku:
    1. Potkun väistö sivulle, samanaikainen lyönti
    2. Potkun väistö liikkumalla hyökkääjän sisäpuolelle, samanaikainen etupotku jalkoväliin (potku oikealla, kun liikutaan oikealle ja päinvastoin)
- + Polvipotkujen torjunta:
1. Läheltä esto jalalla, vastahyökkäys polvipotkulla tai vasaralyönnillä
  2. Keskietäisyydeltä lyönti kyynärvarrella reiteen



- + Kyynärpäälyöntien torjunta (sivulta tupla/alhaalta kiila)

## UV 2 - OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- a) Vapautuminen hiusotteista:
1. Hiusote edestä ilman vetoa: hyppy taakse ja lyönti tarttuvan käden kämmenselkään (lukitaan käsi päätä vasten), etupotku jalkoväliin, rannelukko nojaamalla eteenpäin ja liikkumalla taakse, vastahyökkäykset tarpeen mukaan. Etupotkun jälkeen myös mahdollista kääntää hyökkääjän ranne sivulle, maahanvienti kyynärpää-/olkapäälukolla.
  2. Hiusote edestä vedolla: liike vedon suuntaan, suojaus kyynärvarrella, lyönti jalkoväliin
  3. Hiusote sivulta vedolla: liike vedon suuntaan, lyönti jalkoväliin ja kyynärpää kasvoihin/rintakehään
  4. Hiusote vastakkaiselta sivulta vedolla: nopea käännös vedon suuntaan, lyönti jalkoväliin
  5. Hiusote takaa vedolla: nopea käännös vedon suuntaan, suojaus kyynärvarrella, lyönti jalkoväliin
- b) Vapautuminen otteista edestä:
1. Syleilyote käsien päältä: käsien työntö jalkoväliin, polvipotku, käden vapautus ja vastahyökkäys. Mahdollista huutaa hyökkääjän korvaan tai purra kaulaan.
  2. Syleilyote käsien alta:
    - a. Työntö nenästä tai peukalot silmiin
    - b. Kääntö hiuksista/pästä tai sormi silmään, kääntö leuasta
  3. Syleilyote käsien alta alhaalta:
    - a. Vastahyökkäys lyönnein/potkuin, esim. kyynärpäälyönti niskaan ja polvipotku jalkoväliin
    - b. Kääntö hiuksista/pästä tai sormi silmään, kämmenlyönti kasvoihin, kääntö leuasta
  4. Syleilyote käsien päältä/alta nostolla: jalan kierto hyökkääjän jalan ympärille, polvipotku, käden vapautus, vastahyökkäys
- c) Vapautuminen otteista sivulta:
1. Syleilyote sivulta: lantio taakse, lyönti jalkoväliin kauimmaisella kädellä
  2. Syleilyote sivulta nostolla: potku jalkoväliin kauimmaisen jalan kantapäällä. Jos ote enemmän etuviistosta, kauimmaisen jalan kierto hyökkääjän jalan ympärille, käden vapautus, sormet silmiin.
- d) Vapautuminen otteista takaa:
1. Syleilyote käsien päältä: lyönti jalkoväliin, potku jalkapöytään, käden vapautus, kyynärpäälyönti
  2. Syleilyote käsien alta: nojaus eteenpäin ja usea kyynärpäälyönti kasvoihin, potku jalkapöytään/sääreen, kääntö sormilukolla, potku jalkoväliin
  3. Syleilyote käsien päältä/alta nostolla: jalan kierto hyökkääjän jalan ympärille, nostava takapotku jalkoväliin, käden vapautus, vastahyökkäys
- e) Rannelukot:
1. Hyökkääjän käsi nyrkissä: ote ranteesta ja kämmenselästä, lukko vetämällä/työntämällä
  2. Hyökkääjän käsi auki: ote peukaloilla kämmenselästä, lukko vetämällä/työntämällä
  3. Kyynärpäällä lyöden, vetämällä/työntämällä



### UV 3 - KAATUMISTEKNIIKAT

- a) Rullaava kaatuminen eteen esteen yli (pituus/korkeus)
- b) Rullaava kaatuminen sivulle (molemmat puolet)

### UV 4 - TEKNIIKAT VALMIUSASENNOSTA JA KAMPPAILUTEKNIIKAT

#### LYÖNNIT JA POTKUT

- a) Yläkoukku ojennetulla kädellä (swing)
- b) Lyönti kämmensyrjällä/kyynärvarren ulkopuolella
- c) Potkut:
  - 1. Kaaripotku:
    - a. Ulkopuolinen
    - b. Sisäpuolinen
  - 2. Koukkupotku (osuma kantapäällä)
  - 3. Etupotku jalkojen paikkaa vaihtaen
  - 4. Saksipotku
  - 5. Potkut pyörähtämällä:
    - a. Nostava takapotku
    - b. Takapotku
    - c. Sivupotku
    - d. Koukkupotku
    - e. Kaaripotku
- + 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

#### LYÖNTIEN TORJUNNAT

- d) Takimmainen suora lyönti kasvoihin:
  - 1. Sisäpuolinen kiilatorjunta etummaisella kädellä (hyökkääjän käden päältä), torjunta päättyy lyöntiin
  - 2. Ulkopuolinen kiilatorjunta etummaisella kädellä (hyökkääjän käden alta), torjunta päättyy lyöntiin
- e) Suorat lyönnit (etummainen ja takimmainen) kasvoihin:
  - 1. Torjunnat kämmenillä ja vastahyökkäys lyönneillä tai potkulla
  - 2. Ensimmäisen lyönnin väistö taakse, toisen lyönnin torjunta kyynärvarrella alas ja samanaikainen vastahyökkäys
- f) Suora lyönti vartaloon:
  - 1. Kova kyynärvarsitorjunta (käsi nyrkissä) ja vastahyökkäys
  - 2. Ristiintorjunta ja vastahyökkäys
- + Kyynärpäälyöntien torjunta (sivulta tupla/alhaalta kiila)



## **POTKUJEN TORJUNNAT**

- g) Suora potku vartaloon:
  - 1. Potkun väistö jalkojen paikkaa vaihtamalla ja liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle, samanaikainen etupotku jalkoväliin
  - 2. Potkun väistö sivulle, samanaikainen lyönti
- + Polvipotkujen torjunta:
  - 1. Läheltä esto jalalla, vastahyökkäys polvipotkulla tai vasaralyönnillä
  - 2. Keskitäisydydeltä lyönti kyynärvarrella reiteen

## **UV 5 - MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN**

- a) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on puolustautujan jalkojen välissä (guard):
  - 1. Saksikaato (scissor sweep), jos hyökkääjän paino on edessä tai siirretään hyökkääjän paino eteen tarttumalla niskasta ja painamalla polvella rintakehästä
  - 2. Hyökkääjä kuristaa puolustautujaa kyynärvarrella: työntö jaloilla, kontrolli päästä ja kädestä, kaato tai siirtyminen selkään
- b) Puolustautuja on selällään maassa, hyökkääjä on hajareisin puolustautujan päällä (mount) ja kuristaa tätä kyynärvarrella: kädestä tarttuminen ja siltaus (trap and roll)
- c) Vapautuminen kuristuksesta sivulta:
  - 1. Repäisy yhdellä kädellä, toinen käsi tekee tilaa polvelle, polvi väliin, potku päähän (kiertävänä/työntävänä), ylösnousu
  - 2. Kuten edellä, mutta potkun sijaan jalka pään ympärille ja kaadetaan hyökkääjä selälleen, kyynärpäälukko tai potku kantapäällä, ylösnousu
  - 3. Jos hyökkääjä vastustelee kaatoa:
    - a. Kaadetaan hyökkääjä vatsalleen, kyynärpäälukko, ylösnousu
    - b. Pyörähdys, kyynärpäälukko, ylösnousu
- d) Sivusidonnasta (side control) vapautuminen: kauempi käsi kontrolloi hyökkääjän päätä, katkarapu ja hyökkääjä takaisin jalkojen väliin (guard)

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

- a) Veitsen käyttäminen. Eri otteet ja hyökkäykset: ylhäältä alas, alhaalta ylös, pistot ja viillot.
- b) Veitsihyökkäys ylhäältä alas: 360-torjunta, moninkertainen vastahyökkäys veitsikättä kontrolloiden ja veitsen poisotto
- c) Veitsihyökkäys alhaalta ylös: 360-torjunta, moninkertainen vastahyökkäys ja veitsen poisotto
- d) Veitsipiston torjunta:
  - 1. Etupotku rintakehään tai kainaloon. Potku pyritään tekemään vastakkaisella jalalla veitsikäteen nähden.
  - 2. Etupotku rintakehään tai leukaan samanaikaisesti liikkuen hyökkääjän sisäpuolelle. Jatko tilanteen mukaan.
  - 3. Väistö etuviistoon vartalon taivutuksella ja kierto- tai sivupotku
  - 4. Sisäpuolinen torjunta kyynärvarrella (vasemmalla oikeaa vastaan), kädestä tarttuminen ja samanaikainen vastahyökkäys, veitsen poisotto
  - 5. Sisäpuolinen torjunta ristiin kyynärvarrella (vasemmalla vasenta vastaan), käsien vaihto, kädestä tarttuminen ja samanaikainen vastahyökkäys



## 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, 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 8 - MOTORIIKKA, VOIMA JA LIHASKUNTO +

- a) Potkutyyny 2x3 min
- b) 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.