

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY

TEKNIIKAT	RUSKEA VYÖ
Yleisilme	Henkilö kykenee puolustautumaan tehokkaasti useampaa hyökkääjää vastaan lähtötilanteissa pystyssä, istualtaan ja osin maasta. Henkilö osaa jo hyvin puolustautua aseistautunutta hyökkääjää vastaan. Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö hallitsee käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöillä.
Liikkuminen;	Räjähtävää, terävää, liikeradat hallinnassa
Alastulotekniikat	Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö osaa jo kertoa ja näyttää käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä
Lyönnit;	Osaa yhdistää lyönnit yhdistelmiksi useampaa vastustajaa vastaan, kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan.
Potkut;	Osaa yhdistää potkut useampaa vastustajaa vastaan kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan
Lyöntihyökkäysten torjunta	Useampi vastustaja, lähtötilanne istualtaan tai maasta
Potkuhyökkäysten torjunta	Potkujen torjunta kun lähtötilanne on polviltaan maasta tai istualtaan
Otteista vapautuminen	1) hyökkääjällä veitsi 2) Kahden tai useamman henkilön erottaminen toisistaan
Maassa puolustautuminen	Veitsiuhka maassa eri lähtötilanteet Aseuhka maassa (tuplakontrolli)
Heitot ja kaadot;	Konepistooliheitto eteenpäin Lonkkaheitto (kiinni joko päästä, lantiolta tai takista)
Lukot ja hallintaotteet	lukot maassa ja istualtaan
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	Soveltavasti aiempia
Teräasetta vastaan	Veitsiuhat lähtötilanteen ollessa istualtaan tai maassa
Keppiä vastaan	Kepillä hyökkäykset kun lähtötilanne on istualtaan tai maassa Useampaa hyökkääjää vastaan
Lyhyttä asetta vastaan	Uhka kun lähtötilanne on istualtaan tai maasta
Pitkää asetta vastaan	Pitkäase uhka edestä, sivulta ja takaa
Tilanneharjoitteet ja ottelu	1 vs. Usea (välineet) Täyskontaktiottelu 60*15s
Katutilanteet	Kuten sinisessä vyössä, mutta uhkailijoita kolme tai useampi ja näillä teräaseiden lisäksi mahdollisesti keppi/pesäpallomaila - tyyppinen lyöntiväline
Valmentajakoulutus ja Muihin lajeihin tutustuminen	"Mattoleiri" suoritettu (tai judo, ju jutsu, bras. Ju jutsu oranssi/vastaava vyö suoritettu)
TEKNIIKAT	RUSKEA VYÖ