

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

TEKNIIKAT	VIHREÄ VYÖ
Yleisilme	Henkilön hyökkäämistöimintä on tehokasta, suoraviivaista ja hän osaa yhdistää lyöntejä ja potkuja tehokkaiksi, yksinkertaisiksi yhdistelmiksi. Vastustajan harhauttaminen ja hämääminen ovat luonnollinen osa toimintaa. Puolustautumistekniikoissa keltaisen ja oranssin vyön tekniikat/puolustautumistilanteet ovat hyvin hallinnassa ja kaikki tekniikat ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.
Liikkuminen;	sujuvaa, hyvin hallittua ja tasapainossa
Alastulotekniikat	Rullaavat sivulle
Lyönnit;	Yhdistelmät ja sujuva liike Ruuvilyönti
Potkut;	Etäisyyden kiinnittäminen Pyörähtävät potkut; Takapotku, Takakiertopotku
Lyöntihyökkäysten torjunta	Lyöntihyökkäysten torjunta yhdellä kädellä (toinen käsi poissa käytöstä) "Raivopäisen hyökkäyksen torjunta" (hyökkääjällä ei varsinaista tekniikkaa vaan ainoastaan täysillä päin. Sivulta ja etukulmista tulevat hyökkäykset; kämmen alhaalla-kyynäpää ylhäällä - torjunta
Potkuhyökkäysten torjunta	Päähän kohdistuvan Kiertopotkun torjunta; 1) 360 + potku nivusiin 2) kahden käden torjunta (analogy keppi/pesismailaa vastaan)
Otteista vapautuminen	Syleilyotteet edestä, sivulta, takaa käsien päältä ml. nostot Hyökkääjä sitoo kädet selän taakse Kursituksesta vapautuminen käden pyöräytyksellä, otteet edestä ja takaa Yhden käden vaateote, hyökkääjä uhkaa/lyö toisella kädellä
Maassa puolustautuminen	Hyökkääjä potkii; Kiertopotku päähän Stomp/hyppää päälle Hyökkääjä vatsan päällä ja lyö
Lukot ja hallintaotteet	Suora Kyynärlukko eteenpäin ja alasvienti
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	soveltavasti aiempia
Teräasetta vastaan	Hyökkäykset eri kulmista, testataan aiempien väiden osaamista ja vartalon väistöä sekä vastahyökkäyksiä
Keppiä vastaan	lyönti ylhäältä Lyönti sivulta Poikittainen maila
Lyhyttä asetta vastaan	uhka edestä läheltä; yhden käden tekniikka ja tuplakontrolli tekniikka
Tilanneharjoitteet ja ottelu	Light Fight 1vs 1 ja 1 vs. Usea Lähdöt maasta Täyskontakti ottelu 20*15 sekuntia
Katutilanteet	Kuten oranssissa vyössä, mutta uhkailijoita on kaksi. - hyökkääjät jonoon (jos ei laiteta, niin toinen ottaa kiinni jollain otteella ja toinen pyrkii lyömään) - oman hyökkäyksen ylläpitäminen sijoittumisella. - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu -Mahdollisen hyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja tilanteesta poistuminen
Valmentajakoulutus ja Muihin lajeihin tutustuminen	"Lyönti- ja potku" - leiri suoritettu (tai kick boxing oranssi vyö tai vähintään 2 virallista MMA/nyrkkeily ottelua)