

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY KELTAINEN VYÖ

2.1.2016

TEKNIIKAT	KELTAINEN VYÖ
Yleisilme	<p>Henkilö osaa lyödä (suorat lyönnit) ja potkia (polvipotku, etupotku) ja ymmärtää/auttavasti osaa (liikeradat ovat vähintään oikeansuuntaisia) listassa eriteltyjen tekniikoiden suorittamisen.</p> <p>Keskeinen arviointiperuste on, että puolustautuminen on tehokas ja tilanteesta pääsee irti/pois.</p>
Liikkuminen;	<p>Osaa liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin Osaa ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa Osaa liikkua kamppailuasennossa</p>
Alastulotekniikat	<p>Henkilö osaa ottaa vastaan kaatumisen ja erityisesti suojata päätänsä ja siten, että ei satuta käsiään ja kyynärpäitään</p> <p>Kova kaatuminen (Eteen) seinää vasten Taaksepäin, seinää vasten ja maassa</p>
Lyönnit;	<p>Henkilö osaa auttavasti käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lantion käytön lyönnin palautuksessa</p> <p>Suorat lyönnit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia - Suorat lyönnit nyrkillä ja avokämmenellä <p>Vasaralyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eteen (nenänvarteen), alas (takaraivoon) (pystysuora), - sivulle (vaakataso) ja taakse (vaakataso) <p>Kyynärpäilyönnit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - eteenpäin, - sivullepäin, - taaksepäin (vaakataso) <p>Yläkoukut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - (analogiana) Kyynärpäilyönti

<p>Potkut;</p>	<p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin Potkuissa on vartalon voima takana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etupotku nivusiin - Etupotku keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta) - Polvipotku (suora polvipotku, kohteena nivuset tai reisi tai keskimassa) - Polkaisupotku alaspäin ja eteenpäin (vastustajan polveen) - Takapotku (/sivupotku) keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)
<p>Lyöntihökkäysten <u>Pysäytys</u></p>	<p>Henkilö osaa</p> <ul style="list-style-type: none"> - väistää ja vastahyökätä. - käsitorjunnat päätä kohti tulevia hökkäyksiä vastaan sisäänpäin (suunta 45 astetta kohti vastustajan ristikkäistä olkapäätä) sekä - ulkopuolisen torjunnan 360 päähän, keskivartaloon ja vatsaan kohdistuvaa hökkäystä vastaan.
<p>Potkuhökkäysten <u>pysäytys</u></p>	<p>Osaa tehdä sääritorjunnan sisäänpäin ja ulospäin Osaa tehdä polkaisupotkulla hökkäyksen pysäyttämisen Osaa väistää ja vastahyökätä eri etäisyyksiltä lähtevää hökkäystä vastaan</p>
<p>Otteista vapautuminen</p>	<p>Suorin käsin kuristuksesta vapautuminen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) edestä, 2) sivulta, työntävä-> lyönti nivusiin ja leukaan ja irrottaminen, nostava/vetävä-> käsien hallinta, askel ulos ja potku nivusiin 3) takaa <p>Käsiotteista vapautuminen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyödä kyynärpäällä eteenpäin (vääntömomentti eteen) - Tehdä 360-tyyppisen liikkeen sisäänpäin (esim. ristikkäinen käsiote alhaalta) - Osaa vapautua kahden käden otteesta takaa

Maassa puolustautuminen	<p>Liikkuminen maassa</p> <p>Puolustautumisasento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuristus sivulta - Kuristus vatsan päältä - Kuristus jalkojen välistä
Puolustautuminen tilapäisvälineellä	<p>Kilpi-tyyppinen väline ja heitettävät välineet</p>
Teräsetta vastaan	<p>Veitsi uhka edestä keskivartalon korkeus (veitsi sivuun ja potku tai kiinni tarttuminen ja lyönnit)</p>
Tilanneharjoitteet ja ottelu	<p>1 vs 1 light fight; liikkuminen ja hyökkäysten palautus (vartalon käyttö)</p>
Katutilanteet	<p>yksi henkilö uhkailee ja pyrkii lähelle (voi myös suunsoiton jälkeen yrittää lyödä);</p> <ul style="list-style-type: none"> - oma valmiusasento ja liikkuu siten ("leikkaustekniikka"), että uhkaajan on vaikea hyökätä - Oman hyökkäyskyvyn ylläpitäminen (käsien vapaus, jalkojen vapaus) - Sanallinen hallinta ja tavoitehakuinen keskustelu - Välitön paikalta poistuminen
TEKNIIKAT	KELTAINEN VYÖ