

## SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY - AIKUISTEN KANSALLINEN VYÖKOEJÄRJESTELMÄ

<b>TEKNIIKAT</b>	<b>MUSTA VYÖ</b>
<b>Yleisilme</b>	<p>Suomalaisen Krav Magan mustavyö on itsepuolustustilanteiden ammattilainen. Hän ymmärtää "konfliktinhallinnan" kokonaisuuden sekä itsepuolustukseen liittyvän lainsäädännön. Krav Maga filosofia ja asenne on luontainen osa henkilön elämää.</p> <p>Tekninen Tekeminen on terävää, suoraviivaista, päättäväistä ja tehokasta. Krav Magan mustavyö voidaan heittää tilanteeseen kuin tilanteeseen ja syntyy toimintaa.</p>
<b>Liikkuminen;</b>	<p>Tasapaino, terävyys ja nopeus (räjähtävyys) korkealla tasolla</p> <p>Räjähtävää, terävää, liikeradat hallinnassa</p> <p>Suunnan muutokset onnistuvat ja hyökkääminen eri suuntiin hyvällä tasolla sujuvaa, hyvin hallittua ja tasapainossa</p> <p>Osaa liikkua siten, että jalat eivät mene ristiin</p> <p>Osaa ponnistaa ja ottaa vastaan siten, että ei menetä tasapainoa</p> <p>Osaa liikkua kamppailuasennossa rennosti</p> <p>Pystyy väistämään hyökkäykset ja vastahyökkäämään väistäessään</p> <p>Ottelutyyleissä ja taktiikoissa osaa vaihtaa eri hyökkäystyyleistä toiseen vaadittavalla tavalla</p>
<b>Alastulotekniikat</b>	<p>Osaa teknisesti ja tilanteen vaatimalla tavalla hyödyntää alastulotekniikoita</p> <p>Henkilö osaa ottaa vastaan kaatumisen ja erityisesti suojata päätänsä ja siten, että ei satuta käsiään ja kyynärpäitään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kova kaatuminen (Eteen) seinää vasten ja maata vasten</li> <li>- Taaksepäin, seinää vasten ja maassa</li> <li>- Sivulle</li> <li>- Kovat kaatumiset heitoista ja kaadoista turvallisesti ja oikein</li> <li>- Rullaavat kaatumiset eteenpäin ja taaksepäin ja sivulle</li> </ul>
<b>Lyönnit;</b>	<p>Osaa yhdistää lyönnit yhdistelmiksi useampaa vastustajaa vastaan, kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan.</p> <p>Henkilö osaa käyttää lantion liikettä hyväkseen lyömisessä ja ymmärtää lantion käytön lyönnin palautuksessa hyvin. Lyönnit ovat kovia ja aggressiivisia.</p> <p>Osaa tehdä lyönnit pyörähtämällä tarpeen vaatiessa.</p> <p>Pystyy yhdistämään lyönnin teräviksi sarjoiksi</p>
<b>Potkut;</b>	<p>Osaa yhdistää potkut useampaa vastustajaa vastaan kun lähtöasetelma on maasta tai istualtaan</p> <p>Pyörähtävät potkut</p> <p>Henkilö osaa käyttää potkuja ja osuu niillä hyvin</p> <p>Potkuissa on vartalon voima takana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etupotku nivusiin</li> <li>- Etupotku keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)</li> <li>- Polvipotku (suora polvipotku, kohteena nivuset tai reisi tai keskimassa)</li> <li>- Polkaisupotku alaspäin ja eteenpäin (vastustajan polveen)</li> <li>- Takapotku (/sivupotku) keskimassaan (vastustaja pysähtyy potkun voimasta)"</li> <li>- Kiertopotku;polvella, säärellä ja päkiällä etäisyyden vaatimalla tavalla</li> <li>- sivupotku ristiaskelilla eteenpäin</li> <li>- Potkut pyörähdyksellä: takapotku, takakiertopotku</li> </ul>

<b>Potkuhyökkäysten torjunta</b>	Kaikki edelliset ja lisäksi Kirvespotkun torjunta Takakiertopotkun torjunta Eri hyppypotkujen torjunta
<b>Otteista vapautuminen</b>	Kaikki aiemmat otteet ja tilanteet mukaan lukien veitsiuhat ja aseuhat
<b>Maassa puolustautuminen</b>	Kaikki aiemmat tilanteet ml. Teräaseet sekä Lyhyt käsiaseuhka maassa hyökkääjä rinnan päällä Pitkäaseuhka hyökkääjä puolustautujan pään tasolla, osoittaa piipulla kohti päätä
<b>Heitot ja kaadot;</b>	Kaikki aiemmat ja lisäksi  Jalkakaato/pudotusheitto; ota vastustajasta niskalenkki, käännä kohti maata ja laita jalka eteen (päkiä ja polvi kohti maata  Konepistooliheitto eteenpäin  Lonkkaheitto (kiinni joko päästä, lantiolta tai takista)  Pyyhkäisevä lonkkaheitto (esim tilanne, jossa hyökkääjä ryntää päin sivulta ja törmää)  Pyyhkäisyn vaihtaminen heitoksi ja päinvastoin (vastustajan liikkeen mukaisesti)
<b>Lukot ja hallintaotteet</b>	lukot maassa ja istualtaan Sormilukko yhdestä tai useammasta sormesta rannelukko (hanhenkaula) käsiotteista Suora käsilukko rinnusotteesta Kynnärvarsilukko (rinnusotteesta tai käsiotteesta)
<b>Puolustautuminen tilapäisvälineellä</b>	kivityyppiset, Nesteet kilpi keppi, ketju pistoase tyyppiset välineet
<b>Teräasetta vastaan</b>	Kaikki tilanteet, jotka aiemmin
<b>Keppiä vastaan</b>	Kaikki tilanteet, jotka aiemmin
<b>Lyhyttä asetta vastaan</b>	kaikki aiemmat tilanteet
<b>Pitkää asetta vastaan</b>	Pitkäase uhka edestä; piippulinjasta kiinni ja liike piippulinjan sisäpuolelle, vastahyökkäykset polvin ja ase uhkaajan naamaan työntäen sivulta/ takaa; Selkälinjassa kuten veitsi ja lyhyt ase, ote aseesta, päälinjassa kuten myös lyhyt aseessa  Yli käden mitan päästä, liike sisään ja ote aseesta sekä varautuminen, että uhkaaja väistää otteen. Tilanteen hallinta

<b>Tilanneharjoitteet ja ottelu</b>	1 vs. 1 fight 10*20 sekuntia Tilanneharjoitteet 100 erää
<b>Katutilanteet</b>	Sovelletusti kaikki tilanteet
<b>Muut lajit</b>	1. Lyönti- Potkuleiri -suoritettu 2. Veitsi- ja laseuhka-leiri suoritettu 3. Maassa puolustautuminen ja maahanvienti - leiri suoritettu 4. Otteista vapautuminen ja heittoleiri suoritettu
<b>Valmentajakoulutus</b>	VOK 1 suoritettu Kolme intensiivipäivää ohjattuna mustan vyön haltijan valvonnassa
<b>TEKNIIKAT</b>	<b>MUSTA VYÖ</b>

## **MUSTAN VYÖN ASTEET 2-5**

Suomessa Krav Magan mustan vyön tasot 2-5 myönnetään alla olevin perustein. Vyön myöntämistä voi esittää henkilön oma seura tai kaksi SKML mustaa vyötä yhdessä. Vyön myöntää liiton hallitus tai sen asettama vyökoelautakunta.

### **2. Dan/Expert**

yli viisi vuotta aktiivista ohjaamista mustan vyön suorittamisesta.

### **3. Dan/Expert**

- 1) Yli 10 vuotta aktiivista ohjaamista mustan vyön suorittamisesta
- 2) Kansallisilla leireillä ohjaajana toimiminen

### **4. Dan/Expert**

- 1) yli 15 vuotta aktiivista ohjaamista mustan vyön suorittamisesta
- 2) kansallisilla leireillä ohjaajana toimiminen
- 3) Suomalaisten krav maga valmentajien opetus VOK valmennusten yhteydessä
- 4) Suomen Krav Maga liiton hallituksessa tai hallituksen asettamissa työryhmissä toimiminen ja lajin valtakunnallinen edistäminen

### **5. Dan/Expert**

- 1) yli 20 vuotta aktiivista ohjaamista mustan vyön suorittamisesta
- 2) kansallisilla leireillä ohjaajana toimiminen
- 3) Suomalaisten krav maga valmentajien opetus VOK valmennusten yhteydessä
- 4) Suomen Krav Maga liiton hallituksessa tai hallituksen asettamissa työryhmissä toimiminen ja lajin valtakunnallinen edistäminen

## **VYÖASTEET DAN 6-8**

Yli 25 -40 vuotta aktiivista ohjaamista mustan vyön suorittamisen jälkeen