

Suomen Krav Maga liiton vyökoetekniikat tulee mieltää tilanteiden kautta. Mikä on hyökkäys? Tämä on keskeisin kysymys. Käytännössä sinisestä vyöstä ylöspäin kaikki tekniikat ovat aiemmin opittujen perusteiden soveltamista uuteen tilanteeseen.

Yleinen minimi aikamäärä aloittamisesta	2 kk
Ohjeellinen harjoitusmäärä edellisestä vyökokeesta	20
TEKNIIKAT	KELTAINEN VYÖ
YLEISILME	Henkilö osaa lyödä (suorat lyönnit) ja potkia (polvipotku, etupotku) ja ymmärtää/auttavasti osaa (liikeradat ovat vähintään oikeasuuntaisia) listassa eriteltyjen tekniikoiden suorittamisen. Keskeinen arviointiperuste on, että puolustautuminen on tehokas ja tilanteesta pääsee irti/pois.
LIKKUMINEN JA VÄISTÖT	Valmiusasento, varpaat eteenpäin, kädet valmiina toimimaan Vartalovoiman käyttö, keskivartalon lihasten käyttäminen liikkeen käynnistäjänä - Väistö kääntyen etuviistoon ja etukäden suora - Väistö alas ja takakäden suora Väistö kääntyen etuviistoon sisäänpäin (voidaan yhdistää esim. etukäden suoraan lyöntiin) Väistö kääntyen etuviistoon ulos (voidaan yhdistää esim. takakäden suoraan lyöntiin)
ALASTULOTEKNIIKAT	Kaatuminen taaksepäin, pää ei osu lattiaan kaatuminen eteenpäin, pää ei osu lattiaan
Alastulotekniikoilla harjoitetaan kehoa vastaanottamaan iskuja, kun osutaan maahan. Osa tekniikoista on edellytys turvalliselle harjoittelulle.	
TILANNEHALLINTA JA TAKTIikka	Huomion herättäminen ja avun pyytäminen Käskytyks ja pois liikkuminen
Itsepuolustustilanteissa taktiikka ja tilannehallinta	Uhkailutilanne, hyökkääjä lähestyy, sijoittuminen ja +1 tarkastus Hyökkäyksen ennakointi, "pankkiautomaatti case"
KAMPPAILUTILANTEET	Hyökkääminen siirtyen pois vastustajan vaikutuslinjalta käyttäen lyöntejä ja potkuja
Kamppailutilanteet ovat yllätyksellisiä tilanteita, joissa etäisyydet ovat niin lyhyitä, että puolustautuja ei pysty irtautumaan ilman fyysisistä puolustautumista.	1 vs 1 liikkuminen, väistäminen, hyökkääminen (liikehallinta)
Ensimmäisillä vyöasteilla totutaan kamppailutilanteissa tuleviin tärähdyksiin ja osumiin, jotta myöhemmin kyetään suoriutumaan tilanteista perusteltavissa olevalla ja puolustettavalla voimankäytöllä	
LYÖNNIT	Kahden käden etäisyystekniikka valmiusasennosta ("pistävä torjunta"/uhkaajan kaulan sivulle, solisiuun tasalle takakäden suoralyönti, nyrkki, kämmenpohja vasaralyönti ylhäältä alas Kohokoukku
Lyönneissä keskeisintä on vartalovoiman hyödyntäminen ja liikeratojen suoruus ja voiman oikea välittäminen kohteeseen.	
POTKUT	polvipotku eteen etupotku nostavana eteen takapotku
Potkuissa keskeistä on liikehallinta ja vartalovoiman hyödyntäminen.	
TORJUVAT ISKUT	Yllätystilanteissa hyökkäyksen torjunta ja pysäytys edestä pään korkeus Torjuva isku sisäänpäin hyökkääjän ranteeseen, liike pois päin kädestä, pään korkeus Torjuva isku ulospäin 360 hyökkääjän ranteeseen liike pois päin kädestä, pään korkeus Torjuva isku ulospäin 360 hyökkääjän ranteeseen liike pois päin kädestä, vartalon ja alavatsan korkeus Yhdenaikainen hyökkäyksen pysäytys ja torjuva isku
Huom! Torjuvissa iskuissa kysymys on aina tilanteesta, jossa hyökkääjä yllättää puolustautujan.	
VAPAUTUMISET	Nokkiva vapautuminen kuristusta vastaan edestä + irtautuminen Nokkiva vapautuminen kuristusta vastaan takaa + irtautuminen Kuristus sivulta, nokkiva vapautuminen hyökkääjä työntää/törmää Käsiotteesta vapautuminen edestä (kädet otteluasennossa) kyynärpäällä Käsiotteesta vapautuminen sivulta käsivarren pyörytyksellä
Vapautumisissa keskeistä on muutaman pääperiaatteen oppiminen, oman vartalon voiman ja vastustajan liikkeen hyödyntäminen omaksi eduksi.	
MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN	Maassa puolustautumisasento ja liikkuminen Katkarapu liike ylösnousu kahden käden tekniikalla ja karkuun juokseminen Ylösnousu rauhoittaen hyökkääjää vapautuminen suora kuristus rinnan päältä vapautuminen suora kuristus sivulta vapautuminen Suora kuristus jalkojen välistä
Maassa puolustautumisissa keskeistä on ymmärtää, että ylös pitää päästä ja nopeasti. Tämän lisäksi tulee ymmärtää oman vartalovoiman ja hyökkääjän liikkeen hyödyntäminen omaksi edukseen. Emme jää painimaan.	
ASETEKNIIKAT	Veitsiuhka edestä kaulan sivulla oikealla puolella Veitsiuhka edestä kaulan sivulla vasemmalla puolella
Aseistautunutta hyökkääjää tai hyökkääjää vastaan toiminta aloitetaan krav magassa välittömästi peruskurssilla. Ideana on rakentaa puolustautuminen samoilla tekniikoilla ja reaktioilla, joilla puolustaudutaan paljain käsin hyökkäävää henkilöä vastaan.	
TILAPÄISVÄLINEIDEN KÄYTTÖ	Kilpityyppisen välineen käyttö
Tilapäisvälineiden käyttö perustuu arkisten välineiden puolustusvälineenä käyttämiseen	Nestetyyppisen välineen käyttö