

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

| | |
|--|--|
| Yleinen minimi aikamäärä aloittamisesta | 6 kk |
| Ohjeellinen harjoitusmäärä edellisestä vyökokeesta | 40 |
| TEKNIIKAT | ORANSSI |
| YLEISILME | Henkilö osaa hämätä, lyödä, potkia ja tehokkaasti torjua vyövaatimusten mukaisissa tilanteissa. Keskeinen arviointiperuste on, että kehonhallinta ja suoritukset ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita. |
| LIKKUMINEN JA VÄISTÖT | Valmiusennot uhkaajan toimintaa omaksi hyödyksi suunnaten Vartalovoiman käyttö, keskivartalon lihasten käyttäminen liikkeen käynnistäjänä: - Väistö sivulle ja kiertopotku nivusiin - Väistö takaviistoon ja sivupotku Sivuväistö ja etupotku Sivuväistö ja sivupotku |
| ALASTULOTEKNIIKAT | Kaatuminen sivuttaan rullaava kaatuminen eteenpäin rullaava kaatuminen taaksepäin |
| Alastulotekniikoilla harjoitetaan kehoa vastaanottamaan iskuja, | |
| TILANNEHALLINTA JA TAKTIikka | Rauhoittava puhe ja kehon viestintä, uhkailevaan puheeseen vastaaminen Kulman leikkaus ja ympäristön tarkastus |
| Itsepuolustustilanteissa taktiikka ja tilannehallinta esittävät suurta | Uhkaajien/hyökkääjien jonoon laittaminen Uhkailu tilanne, hyökkääjä yrittää ottaa kiinni kädestä/vaatteesta |
| KAMPPAILUTILANTEET | 1 vs usea liikkuminen, väistäminen, hyökkääminen (liikehallinta) |
| Kamppailutilanteet ovat yllätyksellisiä tilanteita, joissa etäisyydet ovat niin lyhyitä, että puolustautuja ei pysty irtautumaan ilman fyysistä puolustautumista. | Light Fight kontaktiharjoittelu 1 vs 1 |
| Ensimmäisillä vyöasteilla totutetaan kamppailutilanteissa tuleviin tärähdyksiin ja osumiin, jotta myöhemmin kyetään suoriutumaan tilanteista perusteltavissa oloissa ja puolustettavalla voimankäytöllä | |
| LYÖNNIT | Kahden käden etäisyystekniikka valmiusennosta ja pistävät torjunnat uhkaajan kaularankaan ja hyökkäävään käteen Kynnärpäilyönti eteen vaakataso (suoraan ja koukkumaisesti) Kynnärpäilyönti sivulle vaakataso Kynnärpäilyönti taakse vaakataso Vasaralyönti sivulle vaakatalo Vasaralyönti taakse vaakataso Sivukoukku yläkoukku |
| Lyönneissä keskeistä on vartalovoiman hyödyntäminen ja liikeratojen suoruus ja voiman oikea välittäminen kohteeseen. | |
| POTKUT | Etupotku pysäyttävänä Sivupotku |
| Potkuissa keskeistä on liikehallinta ja vartalovoiman hyödyntäminen. | Polkaisupotku eteen kiertopotku alas, alapotku Kiertopotku keskivartaloon edestä, (Väistö ja kiertopotku eli potku lähtee hyökkääjän sivulta) |
| TORJUVAT ISKUT | Yllätystilanteissa hyökkäyksen torjunta ja pysäytys edestä päin ja vartalon korkeus ja oman hyökkäyksen sitominen puolustautumiseen |
| Huom! Torjuvissa iskuissa kysymys on aina tilanteesta, jossa hyökkääjä yllättää puolustautujan. | Etukädellä torjuva isku vastustajan etummaisista kättä vastaan ja vasaralyönti /ulkopuolinen torjuva isku sekä suoralyönti - yhdistelmä Vatsaan kohdistuvan suoran lyönnin torjunta kynnärvarrella Torjuva isku säärellä ulospäin Torjuva isku säärellä sisäänpäin päähän kohdistuvan etupotkun torjunta kynnärvarrella |
| VAPAUTUMISET | Kuristus sivulta, hyökkääjä vetää/puskee päällään Kuristus edestä, olkavareella vapautuminen Kuristus takaa,olkavarella vapautuminen Kynnärvarsi kuristus takaa kääntymen sisäpuolelle ja kääntymen ulkopuolelle hyökkäyksen suunnasta riippuen Niskalenkki sivulta Käsiotteista vapautuminen takaa Maahanviennin estäminen, hyökkääjä pyrki viemään maahan jaloista |
| Vapautumisissa keskeistä on muutaman pääperiaatteen oppiminen, oman vartalon voiman ja vastustajan liikkeen hyödyntäminen omaksi eduksi. | |
| MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN | niskalenkki sivulta, puolustautujan kädet vapaana Niskalenkki sivulta, puolustautujan toinen käsi vapaana, hyökkääjän pää ylhäällä (vetää ja pyrki lukitsemaan niskan) Niskalenkki sivulta, puolustautujan käsi sidottu, hyökkääjä työntää omaa päätänsä alas |
| Maassa puolustautumisissa keskeistä on ymmärtää, että ylös pitää päästä ja nopeasti. Tämän lisäksi tulee ymmärtää oman vartalonvoiman ja hyökkääjän liikkeen hyödyntäminen omaksi edukseen. Emme jää painimaan. | |
| ASETEKNIIKAT | Veitsiuhka edestä, hyökkääjä ei pidä kiinni, ei suojaa veistä Veitsiuhka edestä, hyökkääjä pitää ä kiinni ja suojaa veistä |
| Aseistautunutta hyökkääjää tai hyökkääjää vastaan toiminta aloitetaan krav magassa välittömästi peruskursseilla. Ideana on rakentaa puolustautuminen samoilla tekniikoilla ja reaktioilla, joilla puolustaudutaan paljain käsin hyökkäävää henkilöä vastaan. | |
| TILAPÄISVÄLINEIDEN KÄYTTÖ | Keppityyppisen välineen käyttö |
| Tilapäisvälineiden käyttö perustuu aristen välineiden puolustusvälineenä käyttämiseen | |