

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	36 kk
Ohjeellinen harjoitusmäärä edellisestä vyökokeesta	100
TEKNIIKAT	SININEN
YLEISILME	Henkilö kykenee puolustautumaan tehokkaasti useampaa hyökkääjää vastaan lähtötilanteissa pystystä. Vastustajien hämääminen ja harhauttaminen ovat luonnollinen osa toimintaa. Henkilö osaa jo hyvin puolustautua aseistautunutta hyökkääjää vastaan. Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö osaa jo kertoa ja näyttää käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöllä.
TEKNIIKAT	SININEN
LIIKKUMINEN JA VÄISTÖT	Keltaisen, oranssin ja vihreän vyön vaatimusten hallinta Sujuva vartalovoiman käyttö käännyttyä taakse ja sivulle Hyökkääminen: hämäys ja osua vastustajaan lönti, potkusarjalla Hyökkääjän ohjaaminen itselleen haluttuun suuntaan oman toiminnan eduksi.
ALASTULOTEKNIIKAT	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta Heitosta alastulo sivulle Heitosta alastulo eteenpäin Rullaava kaatuminen sivulle
Alastulotekniikoilla harjoitetaan kehoa vastaanottamaan iskuja, kun osutaan maahan. Osa tekniikoista on edellytys turvalliselle harjoittelulle.	
KAMPPAILUTILANTEEET	Light Fight 1 vs 1 10x20s Light Fight 1 vs usea 5x20s Tilanneharjoitteet: 1) x5 pystystä ja istualtaan lähdöt 1vs2 uhkalutilanteet, joissa aikaa 5 sekuntia puhua itsensä pois tai tilanteeseen, josta hyökkääjät eivät pysty toimimaan 2) x10 (täyskontakti) pystystä 1 vs 2; toinen ottaa otteen, toinen lyö 3) X10 puolustautuja maassa, hyökkääjä aloittaa potkulla, noustava ylös ja puolustaututtava
Kamppailutilanteet ovat yllätyksellisiä tilanteita, joissa etäisyydet ovat niin lyhyitä, että puolustautuja ei pysty irtautumaan ilman fyysistä puolustautumista. Ensimmäisillä vyöasteilla totutaan kamppailutilanteissa tuleviin tärähdyksiin ja osumiin, jotta myöhemmin kyetään suorittamaan tilanteista perusteltavissa olevalla ja puolustettavalla voimankäytöllä	
LYÖNNIT	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta Kynnärvasi lönti kaulaan sisäpuolelle Kynnärvasi lönti kaulaan ulkopuolelle Kämmentsyrjälyönti rintalastaan Toisen henkilön puolustaminen löyntejä vastaan
Lyönneissä keskeisintä on vartalovoiman hyödyntäminen ja liikeratojen suoruus ja voiman oikea välittäminen kohteeseen.	
POTKUT	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta etupotku kääntyen sivulle saksipotku eteen takakiertopotku liukuva etupotku Toisen henkilön puolustaminen potkusta vastaan
Potkuissa keskeistä on liikehallinta ja vartalovoiman hyödyntäminen.	
TORJUVAT ISKUT	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta päähän tulevan kiertopotkun torjunta sivulta tulevan löynnin torjunta (kynnärpää ylhäällä, kämmen alhaalla) Pistävä torjunta ylhäältä alaspäin tuleva isku edestä ja sivulta Tuplatorjunta viiltävää liikettä vastaan 360 torjunta alas ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta 360 torjunta ylös ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta Torjuvien iskujen hyödyntäminen toista henkilöä vastaan kohdistuvissa hyökkäyksissä
Huom! Torjuvissa iskuissa kysymys on aina tilanteesta, jossa hyökkääjä yllättää puolustautujan.	
VAPAUTUMISET	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta syleilyte sivulta käsien alta syleilyte sivulta käsien päältä kuristusote sivulta nostaen/vetäen Käsisidonnasta vapautuminen takaa
Vapautumisissa keskeistä on muutaman pääperiaatteen oppiminen, oman vartalon voiman ja vastustajan liikkeen hyödyntäminen omaksi eduksi.	
MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN	keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta kynnärvasikuristus takaa hyökkääjä selän päällä KV kuristus maassa hyökkääjä selän alla Giljotiin maassa Side mount tilanteesta liikkuminen pois alta ja vapautuminen
Maassa puolustautumisessa keskeistä on ymmärtää, että ylös pitää päästä ja nopeasti. Tämän lisäksi tulee ymmärtää oman vartalo voiman ja hyökkääjän liikkeen hyödyntäminen omaksi edukseen. Emme jää painamaan.	
LUKOT JA HALLINTAOITTEET	Vihreän vyön tekniikoiden hallinta Rannelukko sormet sivulle päin Olkalukko ja maahanvienti Vastustajan lukko-otteen murtaminen
Lukot ja hallintaoitteet ovat jo perusteet osaavan krav magan taitajan työvälineitä, joilla voidaan hyökkääjän toiminta lannistaa tai saada tilanne haltuun.	
HEITOT JA KAADOT	aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta Ulkopuolinen pyyhkäisy sisäpuolinen pyyhkäisy Ruumiin pudotusheitto Lonkkaheitto
Heitot ja kaadot ovat jo perusteet osaavan krav maga taitajan työvälineitä ja omien puolustustekojen jatkeita.	
ASETEKNIIKAT	aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta Hyökkääjä lyö ketjulla eri suunnista Hyökkääjä heittää nestettä tai sumuttaa kaasua silmille Aseen pois ottamisen tekniikat Hyökkääjä lyö aseensa kohti puolustautujan kasvoja edestä Hyökkääjä lyö aseensa kohti puolustautujan vartaloa edestä Lähietäisyys, ase hyökkääjän lähemmässä kädessä: - Lyhyt ase edestä päin korkeus - Lyhyt ase edestä vartalon korkeus - Lyhyt ase takaa päin korkeus - Lyhyt ase takaa vartalon korkeus
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.	
TILANNEHALLINTA JA TAKTIikka	Aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta Ulkopuolisen tilanteeseen puuttuminen Ajoneuvon läheisyydessä toimiminen
Itsepuolustustilanteissa taktiikka ja tilannehallinta esittävät suurta roolia. Tämän vuoksi niitä harjoitetaan erilaisiin skenaarioihin.	
TILAPÄISVÄLINEIDEN KÄYTTÖ	Aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta Teräasetyyppisen välineen käyttö
Tilapäisvälineiden käyttö perustuu arkisten välineiden puolustusvälineenä käyttämiseen	
LAJITAIIDOT	SKML Itsepuolustusohjaaja teoriaosat: Fysiikkaharjoittelu lajianaalyysi liikehallinta taitoharjoittelu
Sinisestä vyöstä ylöspäin keskeisin asia on syventää ymmärrystä. Lajitaitojen kehittäminen ja vakiointi on harjoittelun keskiössä.	