

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 ikäikäära aloittamisesta	18kk
Ohjeellinen harjoitusmäärä edellisestä vyökokeesta	60
<b>TEKNIIKAT</b>	<b>VIHREÄ</b>
<b>YLEISILME</b>	Henkilön hyökkäämistöimintä on tehokasta, suoraviivaista ja hän osaa yhdistää lyönnejä ja potkuja tehokkaiksi, yksinkertaisiksi yhdistelmiksi. Vastustajan harhauttaminen ja hämääminen ovat luonnollinen osa toimintaa.  Puolustautumistekniikoissa keltaisen ja oranssin vyön tekniikat/puolustautumistilanteet ovat hyvin hallinnassa ja kaikki tekniikat ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.
<b>LIKKUMINEN JA VÄISTÖT</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta Kykenee siirtymään hyvään kamppailuasentoon mistä hyvänsä asennosta U- väistö johon yhdistettynä hyökkääminen
<b>ALASTULOTEKNIIKAT</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
Alastulotekniikoilla harjoitetaan kehoa vastaanottamaan iskuja, kun osutaan maahan. Osa tekniikoista on edellytys turvalliselle harjoittelulle.	rullaava kaatuminen sivulle  rullaava kaatuminen eteenpäin alas jääden
<b>TILANNEHALLINTA JA TAKTIikka</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta useampi uhkaaja lähietäisyydellä Yksi hyökkääjä tarttuu kiinni, toiset pyrkivät lyömään tai potkimaan
<b>KAMPPAILUTILANTEET</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta Light Fight 10 X 20s
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 suoriutumaan tilanteista perusteltavissa olevalla ja puolustettavalla voimankäytöllä	Tilanneharjoitteet x10 (täyskontakti) pystystä 1 vs 2; toinen ottaa otteen, toinen lyö  Tilanneharjoitteet X10 puolustautuja maassa, hyökkääjä aloittaa potkulla, noustava ylös ja puolustaututtava  Tilanneharjoitteet X10 toinen hyökkääjä ottaa otteen, toinen jatkaa lyönnillä tai potkulla
<b>LYÖNNIT</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta ruuvilyönti
Lyönneissä keskeistä on vartalovoiman hyödyntäminen ja liikeratojen suoruuus ja voiman oikea välittäminen kohteeseen.	vasara lyönti taakse ja sivulle alhaalta ylös kynnärpäilyönti taakse alhaalta ylös lyöntiyhdistelmä sivulle: vasara, suora, väistö, lyönti/potku Eteen: etukäden suora ja väistö + takakäden suora alas ja vasara / potku Eteen: takakäden suora väistöllä alas, sivukoukku ja ruuvi/kynnärvarsilyönti
<b>POTKUT</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
Potkuissa keskeistä on liikehallinta ja vartalovoiman hyödyntäminen.	pyyhkäisy-potku nilkan korkeuteen sivupotku ristiaskel koukku-potku sivulle pyörähtävä takapotku liukuva sivupotku
<b>TORJUVAT ISKUT</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
Huom! Torjuvissa iskuissa kysymys on aina tilanteesta, jossa hyökkääjä yllättää puolustautujan.	Koukkaava torjunta keskivartalon korkeus Sisäpuolinen torjunta kämmenellä / kynnärvarrella keskivartaloon tulevaa iskuja vastaan (sormet osoittavat alaspäin) Etuviistosta tulevan potkuhyökkäyksen torjunta kynnärvarrella sisäänpäin (kynnärpää ylöspäin, kämmen alaspäin) vartaloon kohdistuvan Kiertopotkun tai mailalyönnin torjunta Olkavarrella Päähän kohdistuvan kiertopotkun torjunta etummaisen käden kynnärvarrella Pistävä torjunta ylhäältä alaspäin tulevaa lyöntiä vastaan (esim. keppi) hyökkääjän elävälle ja hyökkääjän kuoleelle puolelle Pistävä torjunta alhaalta ylöspäin tulevaa iskuja vastaan (potku)
<b>VAPAUTUMISET</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
Vapautumisissa keskeistä on muutaman pääperiaatteen oppiminen, oman vartalon voiman ja vastustajan liikkeen hyödyntäminen omaksi eduksi.	syleilyote edestä käsien alta hyökkääjän pää ylhäällä, hyökkääjän pää alhaalla syleilyote edestä käsien päältä syleilyote takaa käsien alta syleilyote takaa käsien päältä syleilyote sivulta käsien alta syleilyote sivulta käsien päältä

<b>MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN</b>  <b>Maassa puolustautumisessa keskeistä on ymmärtää, että ylös pitää päästä ja nopeasti. Tämän lisäksi tulee ymmärtää oman</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta rinnan päältä kuristus kyynärvarrella, hyökkääjä kasvokkain puolustautujan kanssa Kiertopotku päähän, väistö, torjunta ja polkaisupotkut Kiertopotku päähän, kahden käden torjunta ja kiertopotku hyökkääjän keskilinjalle, kääntyminen ja polkaisupotkut Polkaisupotku päähän, puolustautuja selällään
<b>LUKOT JA HALLINTAOTTEET</b>  <b>Lukot ja hallintaotteet ovat jo perusteet osaavan krav magan taitajan työvälineitä, joilla voidaan hyökkääjän toiminta lannistaa tai saada tilanne</b>	Rannelukko, sormet ylöspäin tai sivulle Kyynärlukko ja maahanvienti
<b>ASETEKNIIKAT</b>  <b>Aseistautunutta hyökkääjää tai hyökkääjää</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta Hyökkääjä lyö veitsellä eri suunnista Hyökkääjä lyö kepillä eri suunnista
<b>TILAPÄISVÄLINEIDEN KÄYTTÖ</b>  <b>Tilapäisvälineiden käyttö perustuu arkisten välineiden puolustuvälineiden käyttämiseen</b>	keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta Kivityyppisen välineen käyttö