Lasten ja Nuorten Vyökoejärjestelmä

01012017

Suomen Krav Maga Liitto Ry on kehittänyt Opetusministeriön tuella Lasten ja Nuorten kansallisen vyökoejärjestelmän. Työssä on hankittu aktiivisesti tietoa eri lajeista ja erityisesti lasten ja nuorten valmentamisesta niin kotimaisilta kuin ulkomaisilta asiantuntijoilta. Liiton jäsenseuroilla on mahdollisuus hyödyntää vyökoejärjestelmää tai tukeutua kansainvälisten yhteistyökumppaneiden kansainvälisiä tasokoevaatimuksia.

1.1.2017

Contents

1. TAVOITTEET 2
2. LASTEN JA NUORTEN KRAV MAGAN OPPIMISMETODIT JA KASVATUSTAVOITTEET 2
3. ASUT JA VYÖT 3
4. OPETUSRYHMÄT 3
4.1 VYÖKOKEET 4
4.2 VYÖKOETEKNIIKOIDEN VAATIMUSTASOT IKÄRYHMITTÄIN: 5
4.2.1 Pienet (6-9v) 5
4.2.2 Nuoret (10-12v) 6
4.2.3 Teinit (13-16v) 6
4.2.4 Erityishuomioita 6
5. SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY 2015 JUNIOR VYÖKOEVAATIMUKSET 7
5.1 KELTAINEN ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
5.1.2 TEKNIIKAT – KELTAINEN VYÖ 7
5.2 ORANSSI 9
5.2.1 Oranssin vyön Tekniikat 9
5.3 VIHREÄVYÖ 12
5.3.1 Vihreän vyön Tekniikat 12
5.4 SININEN VYÖ 14
5.4.1 Sinisen vyön tekniikat 14
5.5 Ruskea Vyö 16
5.5.1 Ruskean vyön tekniikat 16
5.6 MUSTA- RUSKEA 18
5.6.1 Tekniikat Musta-Ruskea 18
6. JÄRJESTELMÄN KÄYTTÖÖNOTTO JA KEHITTÄMINEN 20

1. TAVOITTEET

Vuonna 2016 tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun krav maga rantautui Suomeen ensimmäisen ohjaajakoulutuksen myötä. Tätä ennenkin oli jo muutamia esittelyseminaareja ollut, mutta tuosta ohjaajakoulutuksesta käynnistyi Krav Magan tarina Suomessa. Ensimmäisen 15 vuoden ajan Krav Magan harrastaminen oli mahdollista ainoastaan aikuisille.

Vuonna 2013 käynnistetty Lasten – ja Nuorten Krav Maga Suomessa- projekti asetti yhdeksi tavoitteeksi kansallisen taso-tai vyökoejärestelmän luomisen. Liiton hallitus asetti työryhmän laatimaan järjestelmää. Tätä varten käytettiin lähdemateriaalina niin jo lähes 20 vuoden kokemusta krav magasta lajina Suomessa kuin muiden kamppailulajien kokemuksia lasten – ja nuorten valmentamisesta. Vyökoejärjestelmään päädyttiin muutamasta syystä: 1) Kansallista järjestelmää ei tule sekoittaa kansainvälisten yhteistyökumppanien käyttämiin tasojärjestelmiin, 2) lapsille ja nuorille vyöarvot antavat selkeän vertailupinnan omaan osaamiseen, tavoitteiden asettamiseen sekä vertailukelpoisuuteen muihin lajeihin nähden ja 3) lasten ja nuorten kansallinen vyökoejärjestelmä toimii tulevaisuudessa kehitettävän aikuisten kansallisen vyökoejärjestelmän pohjana.

Vyökoejärjestelmää kokeillaan ja kehitetään Suomen Krav Maga Liiton hallituksen ohjauksessa keväästä 2015 lähtien. Valmentajakoulutus järjestetään yhteistyössä Valo Ry:n kamppailulajityöryhmän kanssa sekä hyödyntäen Suomen Valmentajat Ry:n resursseja. Lajitaidon opettamisesta vastaa Liiton hallituksen asettama työryhmä. Liiton jäsenseurat voivat hyödyntää vapaasti vyökoejärjestelmää tai seurata kansainvälisten lajiliittojen kansainvälisiä järjestelmiä.

2. LASTEN JA NUORTEN KRAV MAGAN OPPIMISMETODIT JA KASVATUSTAVOITTEET

Suomen krav maga liitton ajatuksena vyökoelistan laatimiseen uudella tavalla on ollut se, että liitolla olisi yhdet vyökoetekniikat, joita opetetaan kolmessa eri ikäryhmässä. Vyökoetekniikat on laadittu siten, että pienimmästä vanhimpaan lapseen oppiminen on hauskaa ja helppoa. Tekniikat opettavat lapsia ja nuoria kehon hallintaan, tasapainoon, motoriikkaan ja liikunnan korostamiseen sen eri muodoissa. Lasten ja nuorten krav magassa opetellaan liikkumista, perustekniikoita, kaatumista, maassa puolustautumista, kamppailua pystyssä ja matossa, lyönti- ja potkutekniikoita vastaan puolustautumista sekä niiden yhdistelmätekniikoiden tekemistä kamppailuasennossa. Kun lapsi ja nuori oppii varhaisessa vaiheessa liikkumaan kamppailuasenossa ja hallitsee asennossa tehtäviä perustekniikoita, hänellä on iän myötä paremmat edellytykset omaksua itsepuolustuksen vaativammat tilanteet tulevat ne sitten mistä suunnasta hyvänsä.

Krav magan avulla lapsi oppii välttämään väkivaltatilanteita, koulukiusaamista ja muita uhkaavia tilanteita. Lapsi oppii myös tunnistamaan ja erottamaan lapsen ja aikuisen hyökkäyksen eron ja reagoimaan oikealla tavalla tilanteessa. Krav maga harjoituksissa käyvä lapsi ja nuori toimii yhteisesti sovittujen käyttäytymissääntöjen mukaan. Jokainen tukee toisiaan oli sitten nuorempi, isompi,

heikompi, tyttö tai poika ikään ja kokoon katsomatta. Lasten ja nuorten krav maga opettaa keskittymään, rauhoittumaan ja kunnioittamaan toisiaan ja opettajaa. Vyökoelistat ovat laadittu siten, että ne tukevat lasten kehityskaarta ja seuraaviin vyöarvoihin on lisätty sellaisia elementtejä jotka tukevat oppimista aina seuraavaan vyötasoon siirryttäessä. Vyökoetekniikat helpottavat ohjaamista kun kaikille ikäryhmille opetettavat tekniikat ovat yhtenäiset. Suoritustaso ja -vaatimukset eroavat iästä riippuen.

3. ASUT JA VYÖT

Kansallisessa vyökoejärjestelmässä lapset käyttävät laji asuna mustia budohousuja ja liiton junior krav maga paitaa sekä junior budovyötä.(vyö on valkoinen, jossa keskellä kulkee väriraita). Vaihtoehtoisesti lapset voivat käyttää seuran omia T-paitoja, jotka soveltuvat lajin harjoitteluun.

Junior vyöarvot menevät seuraavasti:

- Keltainen
- Oranssi
- Vihreä
- Sininen
- Ruskea
- Ruskea- Musta (mustaa vyötä ei myönnetä alle 15 vuotiaalle. Vaatimustasona on aikuisten suoritustaso.)

4. OPETUSRYHMÄT

Lasten ja nuorten kehittymisen kannalta joustavan opetuksen ja ryhmien välillä liikkumisen mahdollistamiseksi liitto ei anna määräyksiä vaan suosituksia. Ammattitaitoiset valmentajat osaavat ottaa huomioon yksilölliset erot ja ohjata ryhmää tasapuolisesti ja yksilöllisesti. Ryhmät voidaaan jakaa esimerkiksi seuraavasti:

1) Pienet (6-9v)
2) Nuoret (10-12v)
3) Teinit (13-16v)

Ryhmien ikä ja koko voi vaihdella seuroissa, joten ryhmät voivat olla yhtenäiset tai jakaa edellä mainitulla tavalla.

Vyö kertoo harjoittelijan tason ja valmentaja/ohjaaja valvoo, että saman kokoiset lapset ovat pareja, paritekniikoissa ja muissa vastaavissa pari tehtävissä. Tämä on otettava huomioon harjoitusturvallisuudessa. Suoritusvaatimukset jakaantuvat ryhmissä omiin opetettaviin kokonaisuuksiin. Tämän lisäksi jokaisessa ryhmässä opetetaan vyökoetekniikoiden ulkopuolelta sovellettuja itsepuolustustekniikoita, jotka tukevat vyökoetekniikoita. Tämä antaa valmentajillle mahdollisuuden kehittää suomalaista krav magaa ja itsepuolustustekniikoita. Vyökoetekniikat pysyvät sellaisenaan, jolloin sovellettuja itsepuolustustekniikoita ei tarvitse perustella millä vyöarvolla mikäkin tekniikka kuuluu opetella.

4.1 VYÖKOKEET

Vyökoejärjestelmä kiteytetään alla olevan mukaisesti.

esim. syyskausi	n. 4kk	Keltainen vyö
esim. kevätkausi	n. 4kk	Keltaisen natsakoe
esim. syyskausi	n. 4kk	Oranssi
esim. kevätkausi	n. 4kk	Oranssin natsakoe
esim. syyskausi	n. 5kk	Vihreä
esim. kevätkausi	n. 5kk	Vihreän natsakoe
esim. syyskausi + kesäleiri	n. 6kk	Sininen
esim. kevätkausi + kesäleiri	n. 6kk	Sinisen natsakoe
Koko vuosi	12kk	Ruskea
vuoden aikana		Ruskea natsakoe 1: VOK 1
vuoden aikana		Ruskea natsakoe 2: muihin lajeihin tutustuminen ja harjoittelu
Koko vuosi	12kk	Musta-ruskea
vuoden aikana		Muihin lajeihin tutustuminen ja harjoittelu VOK 2 suoritus ennen koetta

Vyökokeet jaetaan myös välikokeisiin (natsakoe), jossa kauden puolessa välissä pidetään ns.vyökoe katselmus tai ”natsakoe”, jossa siihen asti harjoitellut tekniikat katsotaan tarkemmin ja voidaan tarkentaa yksilöitä ja tekniikoiden ongelmakohtia. Varsinaisessa vyökokeessa katsotaan listan mukaiset tekniikat ja ne jotka sen läpäisevät hyväksytysti saavat vyön ja niille joilla on puutteita tai ongelmia tekniikoissa saa toisen natsan. Natsaväri on punainen.

Vyökoetilaisuus on jännittävä ja virallinen kuten kouluissa minkä tahansa kokeen suorittaminen. Vanhemmat saavat osallistua seuraamaan vyökoetta, mutta ilman mitään kannustamista ja häirintää. Lasten ja nuorten kohdalla positiivinen palaute ja kannustaminen vyökokeissa on tärkeää kuten myös niille joiden osaaminen ei riitä vyökokeen läpäisemiseen. Nämä lapset ja nuoret palkitaan natsalla, joka osoittaa myös sen että kokeen pitäjä ottaa huomioon myös ne jotka painavat surullisina pään alas toisten riemuitessa saavutetusta uudesta vyöarvosta.

Tekniikoiden lisäksi ajatus on lisätä motorisia temppuja jokaiseen vyökokeeseen. Näillä ns. tempuilla nähdään lapsen motoriset ja fyysiset taidot ja oppiminen myös kehonhallinnasta. Pienten ryhmässä näytetään jokaisessa vyökokeessa erilaisia temppuja, joita on harjoiteltu harjoituksissa ennen vyökoetta. Ensimmäisessä vyökokeessa aloitetaan helpommista tempuista ja edeten vyöasteissa eteenpäin temput muuttuvat vaativammiksi. Tämä on hauska lisä ja jännitystä tuova elementti vyökokeissa. Nuoremmilta kysytään alussa puolestaan vaativampia temppuja, joita pienemmät tekevät seuraavilla vyöasteilla. Ikäryhmä huomioiden temppujen vaativuus osoittaaa taidon omasta kehonhallinasta ja fyysisistä valmiuksista. Nuorten ryhmän edetessä vyöasteissa ylöspäin temput muuttuvat pian jumppaliikkeiksi joita teetätetään aikaa vastaan, jolloin voiman tuotto, nopeus, ketteryys ja aerobinen tekeminen korostuu. Teinien ryhmässä temput ovat jo muuttuneet jumppaliikkeiksi, joita alusta asti teetätetään aikaa vastaan. Vyöasteissa ylöspäin edetessä jumppaliikkeitä tulee muutama erilainen lisää ja toistojen määrä lisääntyy. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, joka tuo kilpailu elementin itseään vastaan.

4.2 VYÖKOETEKNIIKOIDEN VAATIMUSTASOT IKÄRYHMITTÄIN:

4.2.1 Pienet (6-9v)

1) Asennot: Perusasennon muodostaminen, perusasennossa lyöminen ja potkiminen ja asennon muuttaminen kamppailuasennoksi.
2) Kamppailuasennon muodostaminen ja liikkuminen kamppailuasennossa. Lyönnit ja potkut kamppailuasennossa.
3) Lyönnit: oppia ja ymmärtää käden liikerata lyötäessä. Käden laittaminen oikein nyrkkiin. Käsien paikka suojatessa omaa päätä ja vartaloa. Lyönnin kohdistaminen oikeaan paikkaan. Käden lyöntikohdat lyötäessä nyrkillä ja avokämmenellä.
4) Potkut: oppia ja ymmärtää jalan liikerata eri potkuissa. Potkujen kohdistaminen oikeaan paikkaan. Jalan potkukohdat potkaistaessa polvella, jalkapohjalla, jalkapöydällä ja päkiällä. Lyöntien torjunnat + vastahyökkäys: torjunnan muodostaminen kädellä lyöntiä ja potkua vastaan. oppia ja ymmärtää käden liikerata torjuttaessa. torjunnan ja samanaikaisen vastahyökkäyksen muodostaminen ja tämän merkityksen ymmärtäminen ja oppiminen.
5) Potkujen torjunnat + vastahyökkäys: torjunnan muodostaminen kädellä potkua vastaan ja vartaloväistön kanssa yhtäaikaa tekeminen. Tämän oppiminen ja ymmärtäminen.

6) Otteista ja kuristuksista vapautuminen: Hyökkäyksen tunnistaminen varhaisessa vaiheessa ja ennalta ehkäisyn merkitys tilanteesta pois pääsemiseksi. Tämän ymmärtäminen ja oppiminen. Otteesta välittömästi irrottautuminen, pakeneminen ja avun huutaminen.
7) Kaatumiset, maassapuolustautuminen, ylösnousut: maassapuolustusasennon muodostaminen. Ylösnousu karkuun muodostaminen oppiminen ja ymmärtäminen. Kaatumisten ymmärtäminen ja oppiminen vaadittavissa vyökokeissa.
8) Ottelu: mattopainin perusteiden oppiminen ja ymmärtäminen. liikkumisen merkitys jäädessä alle tai ollessa päällä. Olkapäähipan oppiminen ja ymmärtäminen. Mitä sillä halutaan opettaa lapselle ja hipassa soveltaminen hyökkäyksiä, liikkumista ja torjumista.

4.2.2 Nuoret (10-12v)

1) Samat periaatteet kaikissa osioissa kuin PIENET- ryhmässä, mutta vaaditaan tarkempaa oikeanlaista suoritusta ja keskittymistä omaan tekemiseen.
2) Erityishuomio lyönneissä ja potkuissa lantion käyttöön ja vartalon koordinaatioon kuten käsien palauttamiseen kaikissa tilanteissa.

4.2.3 Teinit (13-16v)

1) Samat periaatteet kaikissa osioissa kuin nuoremmilla, mutta vaaditaan selkeälinjaisia ja hallittuja tekniikoita (”puhtaus”) sekä voimantuottoa ja sen hyväksikäyttämistä suorituksissa.
2) Esimerkkiä pienemmille asenteesta ja keskittymisestä.

4.2.4 Erityishuomioita

1) Siirryttäessä tummempiin vyöarvoihin (vihreästä vyöstä ylöspäin), suorituksen teho (voima, nopeus) ja tekniikan puhtaus (liikeratojen selkeys, vartalon voimankäyttö etenkin lantio ja ponnistusvoima) ovat keskeisessä roolissa. Tähän pitää keskittyä toki myös aiemminkin, mutta erityisesti oranssin vyön natsakokeessa (valmistauduttaessa vihreän vyön kokeeseen) tällä on suuri merkitys, koska vihreävöisen krav magaajan tulee kyetä ”lyömään kuin nyrkkeilijä”.
2) Sinisellä vyöllä harjoittelija toimii jo apuvalmentajana ja osana oman oppimisen ja kehittymisen edistymistä perehtyy tekniikoihin syvällisemmin opettamisen kautta. Tällöin viimeistään aloitetaan perehtyminen myös ns. Käyttäytymispsykologiaan ja paineenalaisena toimiseen.
3) Ruskealla vyöllä viimeistään aloitetaan tutustuminen muihin lajeihin. Tämä voi tapahtua seurojen sisäisenä yhteistyönä ja/tai liiton yhteisillä leireillä, joissa valmentajina toimivat muiden kamppailulajien (esim. judo, nyrkkeily, paini jne.) valmentajat ja harjoittelijat. Tavoitteena on syvällisesti ymmärtää kamppailulajien dynamiikka ja sen vaikutus eri tilanteissa puolustautumiseen.
4) Viimeistään ruskeavöisenä harjoittelija suorittaa Valmenntaja ja Ohjaajakoulutus 1- tason (voi suorittaa jo vihreä- sinivöisenä myös), jolloin hän saa ryhmän valmentamisen perusteet.
5) Ennen musta-ruskean vyön suorittamista harjoittelijalla on myös VOK 2 – koulutus suoritettuna ja hän ohjaa säännöllisesti lasten ja nuorten ryhmiä.

5. SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY 2017 JUNIOR VYÖKOEVAATIMUKSET

5.1 TEKNIIKAT – JUNIOR KELTAINEN VYÖ

Harjoittelija osaa suorittaa tekniikkalistassa nimetyt tekniikat paikaltaan ja tilanteenmukaisesti liikkuen. Tekniikoissa keskeisintä on selkeys ja määrätietoisuus.

1. ASENNOT ja LIIKKUMINEN

- perusasento
- kamppailuasento
- liikkuminen kamppailuasennossa eteen,taakse ja sivuille
- Vartaloväistöt sivulle

2. LYÖNNIT

- suora lyönti avokämmenellä ja nyrkillä (perusasennosta ja kamppailuasennosta) vasen ja oikea käsi.
- vasaralyönti eteen ylös ja alas
- vasaralyönti sivulle ja taakse

3. POTKUT

- polvipotku
- etupotku (peruspotku nostavana ja pistävänä)
- sivupotku
- takapotku

4. LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- suoran lyönnin torjunta väistöllä ja yhdenaikainen vastahyökkäys lyönnillä tai potkulla
- suoran lyönnin torjunta sisäänpäin (blokkaus) ja vastahyökkäys kädellä
- 360 torjunta ja vastahyökkäys lyönnillä tai potkulla

5. POTKUJEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Suoran potkun torjunta säärellä sisäänpäin ja kyynärvarrella sisäänpäin
- Kaarevan potkun torjunta säärellä ulospäin ja kyynärvarrella ulospäin

6.OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- Estäminen ja väistäminen
- Yhden käden vaateotteesta vapautuminen
- Käsiotteesta vapautuminen
- Kuristus edestä (nokkiva ote ja/tai käden & vartalon käännöllä)
- Kuristus takaa (nokkiva ote ja/tai käden&vartalon käännöllä)

7.KAATUMISET, MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN, YLÖSNOUSUT

- maassa puolustusasento
- ylösnousu kääntyen karkuun
- kova kaatuminen eteen punnertamalla
- kova kaatuminen taakse
- rullaava kaatuminen eteenpäin vahvemmalle puolelle
- rullaava kaatuminen taakse vahvemmalle puolelle

8. TAKTIIKKA

- Sovittelun opettaminen riitatilanteisiin

9. OTTELU

- mattopaini 1x1min
- olkapää hippa 1x1min

KELTAINEN – OSA 2 ”NATSAKOE”

Kokeessa testataan keltaisen vyön tekniikat uudestaan ja lisäksi tehdään esikatselu oranssin vyön tekniikoihin.

5.2 JUNIOR ORANSSI VYÖ

Harjoittelija osaa:

Tavoite on peruskurssilla opittujen tekniikoiden syventäminen sekä tekniikoiden vieminen automaatiotasolle. Uusien tekniikoiden opettelu ja soveltaminen aiemmin opittuihin tekniikoihin. Peruslyöntien ja potkujen hallinta sekä niiden hyökkäykkäysten torjuminen käsillä ja jaloilla. Maasta ylösnousujen soveltaminen hyödyntäen hyökkäystaktikkaa.

Osallistumisvaatimukset:

- vähintään 40 harjoituskertaa keltaisen vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin merkittynä)
- välivyökoe suoritettuna (natsakoe)
- passi ja harjoituskortti
- valmentajan lupa vyökokeeseen (vyökoelupa täytettynä)

5.2.1 Oranssin vyön Tekniikat

1.LYÖNNIT

- etäisyystekniikka yhdellä ja kahdella kädellä
- yläkoukku pään korkeuteen
- alakoukku vartalon korkeuteen
- kyynärpäälyönnit vaakatasossa eteen, sivulle ja taakse
- suorat lyönnit vartaloon

2.POTKUT

- pysäytyspotku
- peruspotku etummaisella jalalla paikaltaan, painnonsiirrolla ja askeleella
- sivupotku ristiaskeleella
- kiertopotku jalan tai vyötärön korkeuteen

3.LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- koukkaava torjunta vartaloon suuntautuvaa lyöntiä vastaan
- kämmentorjunta sisäänpäin vartaloon suuntautuvaa lyöntiä vastaan

4.POTKUJEN TORJUNTA + VASTAHYÖKKÄYS

- peruspotkun torjunta kämmenellä sisäänpäin
- peruspotkun torjunta koukkaamalla
- pistävä torjunta (hyökkäyksenä potku nivusiin)
- peruspotkun jalkatorjunnat (pysäyttävät potkut sääreen)

5.OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- ranneotteesta vapautuminen edestä kahdella kädellä yhdestä kädestä
- ranneotteesta vapautuminen edestä ote molemmista käsistä alhaalta
- vapautuminen kuristuksesta edestä (ennalta ehkäisyt mukaan)
- kuristuksesta vapautuminen sivulta (ennalta ehkäisyt mukaan)
- kuristuksesta vapautuminen takaa (ennalta ehkäisyt mukaan)
- Kyynärvarsikuristuksesta vapautuminen
- Käsi-kasvoilla-ote (Hyökkääjän yrittää kaapata takaa ja laittaa käden silmien&suun eteen)
- Niskalenkistä (sivulta) vapautuminen

6.KAATUMISET, MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN, YLÖSNOUSUT

- kova kaatuminen sivulle
- ylösnousu hyökäten eteenpäin
- ylösnousu vetäytyen
- kuristus käsin maassa edessä, hyökkääjä istuu päällä
- Kuristus käsin maassa sivulla, hyökkääjä on sivulla
- hyökkääjä potkii maassa makaavaa puolustautujaa päähän ja vartaloon
- Hyökkääjä hyppää maassamakaavan puolustautujan päälle

8. TAKTIIKKA JA TILANTEESSA TOIMIMINEN

- Koulukiusaamistilanteiden käsittely

9. OTTELU

Otteluharjoitteiden tavoitteena on harjoittaa liikkumista, väistämistä ja vastahyökkäämistä.

- mattopaini 2x1min
- pystyottelu kevytkontakti hanskoilla 2x2min (lyönnit sallittu vain vartaloon).
  Suoritetaan ns. tehtäväsparrina, jossa toisen tehtävänä on toimia aggressorina ja toinen suorittaa krav maga tekniikkaa.

ORANSSI 2- NATSAKOE

Kokeessa testataan keltaisen ja oranssin vyön tekniikat uudestaan ja lisäksi tehdään esikatselu oranssin vyön tekniikoihin.

5.3 JUNIOR VIHREÄVYÖ
(vertailu budolajeihin 3 kyu)

Tavoitteet:
Tavoite on aiemmin opittujen tekniikoiden automatisoituminen sekä tekniikoiden soveltaminen liikkeestä eri suuntiin. Puolustautumaan useampaa hyökkääjää vastaan. Stressin ja agressiivisuuden hallinta ja uusien tekniikoiden opettelu ja soveltaminen aiemmin opittuihin tekniikoihin.

Osallistumisvaatimukset

- Vähintään 60 harjoituskertaa ja 6kk oranssin vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin merkittynä)
- välivyökoe suoritettuna (natsakoe)
- passi ja harjoituskortti
- valmentajan hyväksyntä vyökokeeseen (vyökoelupa täytettynä)

5.3.1 Vihreän vyön Tekniikat

1.LYÖNNIT
- kohokoukku
- lyömisen ja liikkumisen yhdistäminen (suorat ja koukut)
- kyynärpäälyönnit pystysuunnassa eteen ylös, alas, taakse alas, taakse ylös

2.POTKUT
- kiertävä polvipotku
- takapotku pyörähtämällä
- Takapotku hypyllä
- peruspotku hyppäten
- saksipotku hypäten

3.HYÖKKÄYSYHDISTELMÄT
- peruspotku, kaksi suoraa lyöntiä ja polvipotku
- sivupotku, vasaralyönti sivulle

4.LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS
- sivulta tulevien hyökkäysten torjunta (kyynärpää ylhäällä, kämmen alhaalla)
- Useamman hyökkäyksen torjunta, väistäminen ja vastahyökkäykset

5.POTKUJEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- kiertopotkun torjunta kädellä ja jalalla (kilpi)
- kiertopotkun torjunta, jalasta kiinni yläkautta ja vastahyökkäys potkulla tai lyönnillä

6. OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- Syleilyotteista vapautuminen (edestä, sivulta, takaa) käsien alta ja käsien päältä
- Tilanteesta, jossa kädet sidottuna taakse vapautuminen

7.KAATUMISET, PUOLUSTAUTUMINEN MAASSA, YLÖSNOUSUT

- rullaava kaatuminen eteen ja taakse yhdistelmä
- rullaava kaatuminen eteen jääden maahan
- kuristus maassa läheltä, hyökkääjä istuu päällä
- maassapuolustautuminen, hyökkääjä istuu päällä ja lyö
- niskalenkistä vapautuminen maassa
- kyynärvarsikuristuksesta vapautuminen maassa

8 TAKTIIKKA JA TILANTEESEEN PUUTTUMINEN

- useampaa uhkaajaa (huom. ei hyökkääjää) vastaan toimiminen

9. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- rannelukko sormet ylöspäin
- kyynärlukko sormet sivulle
- kyynärlukko käsisuorana
- olkalukko

10. ASEUHKA

Aseuhkatilanteet harjoitetaan ja toteutetaan aina siten, että valmentaja tai apuvalmentajat toimivat hyökkääjän roolissa. Lapsille ja nuorille korostetaan, että ketään ei uhkailla, mutta jos näin itseään kohtaan joku käyttäytyy, on jokaisella oikeus puolustautua.

- Teräaseuhka takaa kaulalla (kuten kyynärvarsikuristus)

10. OTTELU

- mattopaini 1x2min
- pystyottelu hanskoilla kevytkontaktilla 3x2min
- 1vs2 1x1min

VIHREÄ 2- NATSAKOE

Kokeessa testataan keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikat uudestaan ja lisäksi tehdään esikatselu sinisen vyön tekniikoihin.

5.4 JUNIOR SININEN VYÖ

Tavoitteet
Tavoite on aiemmin opittujen tekniikoiden automatisoituminen sekä tekniikoiden soveltaminen liikkeestä eri suuntiin (360) useampaa hyökkääjää vastaa sekä stressin ja oman aggressiivisuuden hallinta sekä uusien tekniikoiden opettelu ja yhdistäminen aiemmin opittuihin tilanteisiin

Osallistumisvaatimukset

- vähintään 80 harjoituskertaa ja 8kk vihreän vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiin merkittynä)
- välivyökoe suoritettuna (natsakoe)
- passi ja harjoituskortti
- valmentajan hyväksyntä vyökokeeseen (vyökoelupa täytettynä)

5.4.1 Sinisen vyön tekniikat

1.LYÖNNIT

- Lantion käyttö on luonnollista ja lyönnit lähtevät voimakkaasti ja terävästi ja palautuvat hyvin
- yliolankoukku

2.POTKUT

- sivupotku hypäten
- takakiertopotku

3.LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Eri kulmista tulevien hyökkäysten torjunta
- Tuplatorjunta (toinen käsi alhaalla, toinen ylhäällä)
- Kaikkien lyöntien torjunnat siten, että hyökkääjällä on teräase tai muu väline (kts. asetekniikat)

4.POTKUJEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Kiertopotkun torjunta kahdella kädellä ja vartalon kierrolla
- Keltaisen –vihreän vyön tekniikoiden erityinen vahvistaminen

5.HEITOT JA KAADOT, KAATUMINEN,MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN, YLÖSNOUSUT

- rullaava kaatuminen esteen yli
- kova kaatuminen taakse korkealta
- ulkopuolinen pyyhkäisy
- alasviennit yhdestä ja kahdesta jalasta

- alasviennin torjunta edestä väistö ja vastahyökkäys
- alasviennin torjunta edestä (kolmio)

6 ASE-/VÄLINETEKNIIKAT

Aseuhkatilanteet harjoitetaan ja toteutetaan aina siten, että valmentaja tai apuvalmentajat toimivat hyökkääjän roolissa. Lapsille ja nuorille korostetaan, että ketään ei uhkailla, mutta jos näin itseään kohtaan joku käyttäytyy, on jokaisella oikeus puolustautua.

- Uhkaajalla käsiase ja uhkaa puolustautujaa edestä päähän
- Uhkaaja hyökkää kepillä tai vastaavalla lyömävälineellä päähän ylhäältä, sivulta (kiertopotkun torjunta)

7 LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- hallintaote vaateotteesta rannelukolla sormet ylöspäin
- hallintaote vaateotteesta kyynärlukolla

8 TAKTIIKKA

- useampaa hyökkääjää vastaan toimiminen

9 OTTELU

- Matto-ottelu 3x 2min, tavoitteena päästä n. 5-10 sekunnin kuluessa ylös
- pystyottelu 3x2min suojavarustein kontaktilla, tavoite päästä n. 3-10 s kuluessa irti tilanteesta
- 2 vs 1 kevytkontaktilla 2x2 min suojavarustein

Sininen Vyö natsakoe 1

Vähintään 40 harjoituskertaa

Kokeessa testataan keltaisen, oranssin, vihreän ja sinisen vyön tekniikat uudestaan

Sininen Vyö natsakoe 2

Vähintään 40 harjoituskertaa

Osattava selittää /opettaa keltaisen ja oranssin vyön tekniikat. Osattava pitää koko ryhmälle alkulämmittely.

5.5 JUNIOR RUSKEA VYÖ

Tavoitteet

Tavoite on aiemmin opittujen tekniikoiden automatisoituminen sekä tekniikoiden soveltaminen liikkeestä eri suuntiin (360) sekä niiden hallitseminen stressin ja agressiivisuuden vaikutuksen alaisena. Alasviennin hallinta ja alasvientiä vastaan toimiminen. Kaikkien tekniikoiden puhdas, nopea ja voimakas suorittaminen. Kaikkien tekniikoiden suorittaminen heikommalla puolella (dominoiva). Teräasetta ja keppiä vastaan toiminen ja veitsellä varustautunutta hyökkääjää vastaan toimiminen. Puolustautumaan useampaa hyökkääjää vastaan (hyökkääjällä veitsi mukana). Stressin ja agressiivisuuden hallinta ja uusien tekniikoiden opettelu ja soveltaminen aiemmin opittuihin tekniikoihin.

Osallistumisvaatimukset

- vähintään 120 harjoituskertaa ja 12kk sinisen vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiinmerkittynä)
- välivyökokeet suoritettuna (natsakoe)
- passi ja harjoituskortti
- valmentajan hyväksyntä vyökokeeseen (vyökoelupa täytettynä)

5.5.1 Ruskean vyön tekniikat

1.LYÖNNIT

- pääpusku eteen, sivulle, taakse
- vasara lyönti pyörähtäen
- Yli kädenmitan päästä lyöminen tehokkaasti ja hyökkäysten jatkaminen

2.POTKUT

- Kaikki aiemmin opitut potkut liuulla ja hypyllä

3.LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Kaikki aiemmin opitut lyöntitorjunnat tilanteissa, joissa hyökkääjällä on teräase
- Painopiste vastahyökkäyksen yhdenaikaisuudessa ja torjuntojen sekä vartalonväistön yhdistämisessä
- hyökkäysyhdistelmien torjunta

4.POTKUJEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- kaikki aiemmin opitut torjunnat eri kulmista tuleviin potkuhyökkäyksiin
- hyökkäysyhdistelmien torjunta

5.HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

- lonkkaheitto
- pyyhkäisevä lonkkaheitto

- ruumiin pudotusheitto (niskalenkistä)
- niskalenkkiin jouduttaessa maahan vienti ja hyökkääjän heitto yli

6.ASETEKNIIKAT

- käsiaseuhka sivulla ja takana
- pään korkeus ja vartalon korkeus

7.KAATUMINEN, MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN, YLÖSNOUSUT

- Heitot ja kaadot liikkeestä osana hyökkääjän toiminnan arviointia (Huom! Testattaessa tulee hyökkääjien käyttäytyä siten, että nämä ratkaisut ovat käytettävissä)
- Kaikki rullaavat kaatumiset eteen ja taakse molemmin puolin

8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- Välineen poisottaminen hyökkääjälta rannelukolla
- Kahden kamppailijan erottaminen toisistaan lukolla ja hallintaotteella

9. TAKTIIKKA TILANTEESEEN PUUTTUMINEN ULKOPUOLELTA

- Kolmannen henkilön puolustaminen eri tilanteissa

10. OTTELU

- pystyottelu 4x2min suojavarustein kontaktilla
- 1 vs 2 kevytkontaktiottelu, toisella hyökkääjällä veitsi (opetetaan liikkumaan ja käyttämään toista hyökkääjää kilpenä. Päättäväisyys harjoitus)

11. OPETTAMISTEHTÄVÄT JA MUIHIN LAJEIHIN TUTUSTUMINEN

Natsakoe 1

- Peruskurssin apuvalmentajana toimiminen
- Vähintään 20 opetusnäyteharjoitusta

Natsakoe 2

- Harjoittelu heitto-/mattolajien kanssa 10 harjoitusta
- Harjoittelu nyrkkeilijöiden kanssa 10 harjoitusta

5.6 JUNIOR MUSTA- RUSKEA

Tavoitteet
Tavoite on aiemmin opittujen tekniikoiden automatisoituminen sekä tekniikoiden luonnollinen soveltaminen liikkeestä eri suuntiin (360) sekä niiden hallitseminen kovan stressin ja paineen vaikutuksen alaisena. Kaikkien tekniikoiden puhdas, nopea ja voimakas suorittaminen. Kaikkien tekniikoiden suorittaminen heikommalla puolella (dominoiva). Teräasetta ja keppiä vastaan toiminen ja veitsellä varustautunutta hyökkääjää vastaan toimiminen heikommalla puolella (dominoiva). Taistelutahdon (periksiantamattomuuden) osoittaminen kaikessa tekemisessä. Oman kehon hallintaa, agression nostamista ja laskemista suorituksen aikana ja välissä. Ohjaajana toimiminen pienten ja nuorten kanssa. Uusien tekniikoiden opettelu ja soveltaminen aiemmin opittuihin tekniikoihin.

Osallistumisvaatimukset:

- vähintään 120 harjoituskertaa ja 12kk ruskean vyökokeen jälkeen (harjoituskorttiinmerkittynä)
- välivyökoe suoritettuna (natsakoe)
- passi ja harjoituskortti
- Ohjaajana toimiminen (teinit) ja lajin edistäminen (passiin merkittynä)
- valmentajan hyväksyntä vyökokeeseen (vyökoelupa täytettynä)

5.6.1 Tekniikat Musta-Ruskea

1. ASENNOT ja LIIKKUMINEN

- Hallitsee hyvän liikkumisen ja kykenee sekä lyömään että potkimaan että väistämään liikkeestä

2. LYÖNNIT

- Lyö kuin nyrkkeilijä, tehokkaasti, nopeasti, voimakkaasti ja tarkasti

3. POTKUT

- Potkii kuin potkulajien huiput, nopeasti, tehokkaasti, voimakkaasti ja tarkasti.

4. LYÖNTIEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Toiminta on yhdenaikaista, tarkkaa, tehokasta
- Ympäristön havainnointi on hyvällä tasolla

- Pystyy tekemään torjunnat niin pystystä kuin istualtaan ja myös maassa

5. POTKUJEN TORJUNNAT + VASTAHYÖKKÄYS

- Kuten lyöntien torjunnat

6.OTTEISTA JA KURISTUKSISTA VAPAUTUMINEN

- Otteella ei väliä, irtautuu joka tilanteesta

7.KAATUMISET, MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN, YLÖSNOUSUT

- Osaa hyödyntää kaatumisen tekniikoita eri tilanteissa
- osaa puolustautua maassa kaikenlaisia hyökkäyksiä vastaan

8. HEITOT JA KAADOT

- Osaa aiemmin opetet heitot ja kaadot
- Osaa puolustautua heittoa ja kaatoa ja maahanvientiä vastaan

9 LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- Osaa hyödyntää lukkoja ja hallintaotteita joustavasti tilanteeseen sopien

10 ASETEKNIIKAT

- osaa puolustautua erilaisia uhkatilanteita vastaan missä hyökkääjällä on käsiase, teräase tai lyömäase
- Pystyssä, istuen, maassa

11 TAKTIIKKA

- Osaa arvioida hyökkääjän käytöstä ja valita sopivan taktisen lähestymistavan
- Osaa viestinnällisen tilanteen rauhoittamisen (puhe, eleet, ilmeet)
- Heitä tilanne kuin tilanne, tulee ulos siitä

12 OTTELU

- Maassa puolustatuminen 5x2min
  (suorituksessa useampia hyökkääjiä ja tilanteet lähtevät joko pystystä tai maasta siten, että jokaisessa hyökkäyksessä on uusi hyökkääjä. Tavoitteena on päästä aina ylös mahdollisimman nopeasti). Aikaa on käytössä 1-10s/tilanne ja arvioitavana kohteena on kyky selvitä, jos tilanne olisi todellinen.

- pystyottelu 5x2min suojavarustein täyskontaktilla
  (suorituksessa useampia hyökkääjiä ja tilanteet lähtevät eri suunnista joissa testataan suorittajan kykyä havainnoida tilannetta ja viedä se loppuun ja päästä pois)

- 1 vs 2 pystyottelu 5x2min suojavarustein kontaktilla, hyökkääjillä aseet osassa hyökkäyksiä

6. JÄRJESTELMÄN KÄYTTÖÖNOTTO JA KEHITTÄMINEN

Kehittämisestä vastaa Suomen Krav Maga Liiton hallitus. Kehittämisen lähtökohtana on, että vyökoetekniikoita ei muuteta kuin ainoastaan siten, että vyökoevaatimus poistetaan. Harjoitteluun tuodaan ns. toimintaympäristön kehittyessä lisää tilanteita, joita seuroissa on syytä harjoitella, mutta pääsääntöisesti näitä ei lisätä vyökoevaatimuksiin. Näin harjoitteluun saadaan jatkuvuutta, joka mittaa harjoittelijoiden todellista osaamista.

Keltaisen, oranssin ja vihreän vyön ja näihin liittyvät välikokeet pidetään seuroissa SKML:n graduointioikeuden omaavien henkilöiden toimesta. Sinisen ja tätä ylempien vyöarvojen suorittaminen pyritään toteuttamaan vuodesta 2018 lähtien liiton yhteisillä lasten ja nuorten vyökoeleireillä.

Helsingissä 1.1.2017 *Tommi Nyström*

Tommi Nyström

Puheenjohtaja

Suomen Krav Maga Liitto Ry