

KELTAINEN VYÖ

1. TIIVISTELMÄ

- 1.1. Henkilö osaa käyttää käsiään lyömiseen ja jalkojaan potkimiseen tehokkaasti
- 1.2. Tekniikoissa liikeradat ja kehon käyttö on oikeasuuntaista

2. LIKKUMINEN, KEHON KÄYTTÖ JA VÄISTÄMINEN

- 2.1. osaa siirtyä valmiusasentoon
- 2.2. ymmärtää miten keskivartalon lihaksistoa hyödynnetään tehokkaasti puolustautumisessa, liikkumisessa ja väistämässä

Osaa yhdistää lyönnin ja liikkeen toisiinsa Kts torjuvat iskut:

- 2.3. Liike kääntyen sisäänpäin ja lyönti /etäisyys tekniikka etummaisella kädellä
- 2.4. Liike etuviistoon ja lyönti /etäisyystekniikka taaemmalla kädellä

3. LYÖNNIT

- 3.1. Kahden käden suoralyönti/etäisyystekniikka
- 3.2. etummaisen käden suoralyönti (avokämmen ja nyrkki)
- 3.3. Takimmaisen käden suoralyönti (avokämmen ja nyrkki)
- 3.4. Vasaralyönti eteenpäin (ylhäältä alaviistoon)
- 3.5. alakoukku ja kohokoukku

4. POTKUT

- 4.1. Polvipotku eteenpäin
- 4.2. Etupotku, hyökkäävä
- 4.3. Takapotku

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. Kahden käden torjunta edestäpäin tulevaa, kaarevaa iskua kohtaan, pään korkeudella
- 5.2. Väistö ja suoralyönti (kts. liikkuminen ja väistöt)
- 5.3. Suoran hyökkäyksen torjunta pään korkeus ja vastahyökkäys rytmillä 1.5
- 5.4. Suoran hyökkäyksen torjunta pään korkeus ja yhdenaikainen vastahyökkäys (kts. 2.2)
- 5.5. 360 torjunta pään korkeus ja yhdenaikainen hyökkäys lyönnillä
- 5.6. 360 torjunta vartalon korkeus ja yhdenaikainen hyökkäys potkulla

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. Kaikista otteista vapautuminen hyökkäyksellä ja tekniikan yhdistämisellä
- 6.2. Kuristusote edestä, nokkiva vapautuminen ja yhdenaikainen vastahyökkäys
- 6.3. Kuristusote sivulta (hyökkääjä työntää)
- 6.4. Kuristusote takaa
- 6.5. Käsiotteesta vapautuminen, **peukaloetusormi - periaatetta hyödyntäen, ml. vastatoimet**
- 6.6. **Käsiotteesta vapautuminen, vääntömomentti- periaatetta hyödyntäen**
- 6.7. **Kahden käden käsiotteesta vapautuminen, vapautuvan käden vahvistamisen periaatetta hyödyntäen**
- 6.8. Käsivarsiotteesta vapautuminen sivulta

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULO TEKNIIKAT

7.1. Kaatuminen taakse

7.1.1. seinää/estettä päin

7.1.2. maahan

7.2. Kova kaatuminen sivulle

7.3. Kaatuminen eteenpäin

7.3.1. seinää/estettä vasten

7.3.2. maahan

7.4. Maassa puolustautumisasento, liikkuminen ja hyökkääminen

7.5. Katkarapuliike

7.6. Ylösnousu kääntymällä sivulle ja hyökäten sivupotkulla

7.7. potku päähän sivulta, väistö, torjunta ja polkaisupotkut

7.8. potku päähän sivulta, kahden käden torjunta ja kiertopotku hyökkääjän keskilinjalle, kääntyminen ja polkaisupotkut

7.9. Polkaisupotku päähän, puolustautuja selällään

8. KAMPPAILUTAIDOT

8.1. Iskutyynyihin hyökkääminen

8.2. Liikkuvan maalin linjalta pois ja vastahyökkääminen

9. TILANNETAHTIIKKA JA TILAPÄISVÄLINEET

9.1. Kilpityyppiset tilapäisvälineet: alkusammutusväline, tuoli

9.2. Harhauttaminen ja vastustajan säikähdyshyödyntäminen

9.3. Ei uhkaavien kehonasentojen hyödyntäminen itsepuolustuksessa

9.4. Kulman leikkaaminen ja sijoittuminen