

ORANSSI VYÖ

1. YLEISILME

Oranssin vyön kokeessa yksinkertaiset hyökkäyskombinaatiot ovat selkeitä ja vahvoja. Kaikessa näkyy jo päättäväisyys ja kontrolloitu aggressiivisuus.

2. LIKKUMINEN JA VÄISTÖT JA HYÖKKÄYKSET

- 2.1. Valmiusasennot uhkaajan toimintaa omaksi hyödyksi suunnaten
- 2.2. Väistö ja etupotku
- 2.3. Väistö ja kiertopotku nivusiin
- 2.4. Väistö ja sivupotku

3. LYÖNNIT

- 3.1. Sivukoukku ja Yläkoukku
- 3.2. Kyynärpäälyönti eteen vaakataso
- 3.3. Kyynärpäälyönti sivulle ja taakse vaakataso
- 3.4. Kyynärpäälyönti alhaalta ylös (rintalasta/leuka, kuten koho koukku)
- 3.5. kyynärpäälyönti taakse alhaalta ylös
- 3.6. vasara lyönti taakse ja sivulle alhaalta ylös (nyrkki, avokämmen)
- 3.7. Vasaralyönti sivulle ja taakse vaakataso

4. POTKUT

- 4.1. Puolustava etupotku
- 4.2. Sivupotku
- 4.3. Polkaisupotku eteen ja alas
- 4.4. alapotku (kiertopotku alas)
- 4.5. Kts. väistöt ja potkut!

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. Yllätyshyökkäys edestä vartalon korkeus kahden käden torjunta ja hallinta eteenpäin ryntäävää hyökkääjää vastaan
- 5.2. Vastustaja Ristikäisen käden hyökkäyksen torjunta ja vastatoiminta irtautuen tilanteesta (pään korkeus)
- 5.3. Kyynärvarsitorjunta pään korkeus, sisäpuolinen vastatoiminta ja irtautuminen tilanteesta (esim. potkua vastaan)
- 5.4. Kyynärvarsi torjunta, sisäpuolinen, vartalon korkeus (esim. puukkoa vastaan)
- 5.5. Sääritorjunta sisäänpäin
- 5.6. Sääritorjunta ulospäin

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. Kuristus sivulta, hyökkääjä vetää itseään kohti ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.2. Kuristus/rinnusote edestä, käsivarrella vapautuminen ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.3. Kuristus/rinnusote takaa, käsivarrella vapautuminen ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.4. Kyynärvarsikuristus kääntyen vedon suuntaan (hyökkääjän kämmenet, hyökkääjän kyynärpää) ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.4.1. Huom! Ensimmäinen puolustusteko: kaulan suojaaminen, hyökkääjän käden hallinta, kyynärpäälyönti taaksepäin ja tästä puolustautumisen jatkaminen

- 6.5. Niskalenkki sivulta pystyssä ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.6. Maahan viennin estäminen (alavartaloon kohdistuvan yllätyshyökkäyksen torjunta) ml. vastatoiminta ja irtautuminen
- 6.7. Käsiotteesta vapautuminen takaa ml. vastatoiminta ja irtautuminen

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. Rullaava kaatuminen/siirtyminen maassa eteenpäin
- 7.2. Rullaava kaatuminen/siirtyminen maassa taaksepäin
- 7.3. rullaava kaatuminen sivulle
- 7.4. rullaava kaatuminen eteenpäin alas jääden
- 7.5. Kuristusote sivulta vapautuminen
- 7.6. Kuristusote rinnan/vatsan päältä vapautuminen
- 7.7. Kuristusote jalkojen välistä vapautuminen

8. ASEELLISET UHAT

- 8.1. Veitsiuhka edessä rinnan korkeus ja keskivartalon korkeus, tilanteesta irtautuen
- 8.2. Veitsiuhka takana keskivartalon korkeus, tilanteesta irtautuen

9. KAMPPAILUTAIDOT

- 9.1. pystyottelutaidot – hyökkääminen, hyökkäysten pysäytys. Useita 5- 20 s eriä tehtäviä vaihtaen
- 9.2. matto-ottelutaidot- lähtee maasta, hyökkääjät pyrkivät pitämään maassa tai lähtötilanne on maassa puolustautumisen tilanne.

10. TILANNETAKTIikka JA TILAPÄISVÄLINEET

- 10.1. Keppityyppisten välineiden käyttäminen
- 10.2. Harhauttaminen ja vastustajan säikähdyshyökkäyksen hyödyntäminen
- 10.3. Ei uhkaavien kehonasentojen hyödyntäminen itsepuolustuksessa
- 10.4. Kulman leikkaaminen ja sijoittuminen

11. ERITYISKURSSIT JA LEIRIT

- 11.1. Hätävarjelun psykologinen ja fyysinen taktiikka -kurssi passiin merkittynä
- 11.2. Vähintään yksi valtakunnallinen leiri merkittynä passiin