

VIHREÄ VYÖ

1. YLEISILME

- 1.1. Henkilön hyökkäämistoiminta on tehokasta, suoraviivaista ja hän osaa yhdistää lyöntejä ja potkuja tehokkaiksi, yksinkertaisiksi yhdistelmiksi. Vastustajan harhauttaminen ja hämääminen ovat luonnollinen osa toimintaa.
- 1.2. Puolustautumistekniikoissa keltaisen ja oranssin vyön tekniikat/puolustautumistilanteet ovat hyvin hallinnassa ja kaikki tekniikat ovat liikeradoiltaan selkeitä ja teholtaan voimakkaita.

2. LIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN

- 2.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 2.2. Kykenee siirtymään hyvään kamppailuasentoon mistä hyvänsä asennosta
- 2.3. U- väistö, johon yhdistettynä YHDENAIKAINEN hyökkääminen

3. LYÖNNIT

- 3.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta ja yhdistäminen tilanteen mukaisesti
- 3.2. ruuvilyönti, [vastustajan suojaus ylittäen](#)
- 3.3. Lyöntiyhdistelmät pistehanskoihin/ottelutaidoissa mitattavana

4. POTKUT

- 4.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 4.2. Etupotku [väliaskeleella](#)
- 4.3. Etupotku Liulla
- 4.4. Sivupotku ristiaskelleella
- 4.5. Sivupotku Liulla
- 4.6. Pyyhkäisy-potku
- 4.7. Takakiertopotku
- 4.8. Pyörähtävä takapotku

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 5.2. Sisäpuolinen torjunta kämmenellä / kyynärvarrella keskivartaloon tulevaa iskua vastaan (sormet osoittavat alaspäin) [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)
- 5.3. Koukkaava torjunta lantion/nivusten korkeus, [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)
- 5.4. Pistävä torjunta nivusten korkeus, [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)
- 5.5. Olkavarsitorjunta keppityyppistä/ketjutyyppistä välinettä vastaan, [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)
- 5.6. Pistävätorjunta ylös keppi/ketju/pullo tyyppistä välinettä vastaan, [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)
- 5.7. Päähän kohdistuvan kiertopotkun torjunta, [yhdenaikaisella tai rikutun rytmin vastatoiminnalla](#)

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 6.2. Giljotiinikuristus edestä, hyökkääjä vetää itseään kohti
- 6.3. Giljotiinikuristus edestä, hyökkääjä nostaa ylöspäin
- 6.4. Syleilyote edestä käsien alta hyökkääjän pää ylhäällä
 - 6.4.1. Syleilyote edestä hyökkääjän pää alhaalla
- 6.5. Syleilyote edestä käsien päältä, hyökkääjän pää ylhäällä
 - 6.5.1. Syleilyote edestä käsien päältä, hyökkääjän pää alhaalla
- 6.6. Syleilyote takaa käsien alta, hyökkääjä pyrkii vetämään taaksepäin
 - 6.6.1. Syleilyote takaa käsien alta, hyökkääjä pyrkii työntämään eteenpäin
- 6.7. Syleilyote takaa käsien päältä, hyökkääjä vetää,
 - 6.7.1. Syleilyote takaa käsien päältä hyökkääjä työntää
- 6.8. Syleilyote sivulta käsien päältä hyökkääjä pyrkii vetämään
 - 6.8.1. Syleilyote sivulta käsien päältä, hyökkääjä pyrkii työntämään

7. MAASSAPUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 7.2. Niskalenkki maassa sivulta, alligaattorikäännös
- 7.3. Niskalenkki maassa sivulta, päälukko
- 7.4. Niskalenkki maassa sivulta, olkalukko
- 7.5. Kyynärvarsikuristus maassa hyökkääjä puolustautujan selän päällä
- 7.6. Kyynärvarsikuristus maassa hyökkääjä puolustautujan selän alla
- 7.7. Kyynärvarsikuristus maassa rinnan päältä, hyökkääjä kasvokkain puolustautujan kanssa
- 7.8. Giljotiinikuristus maassa

8. LUKOT HALLINTAOTTEET

- 8.1. Rannelukko, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.2. Kyynärlukko, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.3. Käsivarsilukko, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.4. Olkalukko, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.5. Maahan vienti rannelukolla ja kyynärlukolla, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.6. Maahan vienti käsivarsilukolla, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa
- 8.7. Maahan vienti olkalukolla, teknisenä suoritteena sekä soveltaen vapautumisissa

9. ASEUHA

- 9.1. Teräaseuhka edestä, teräase kaulalla hyökkääjän käden ristikkäisellä puolella, hyökkääjä pitää kiinni
- 9.2. Teräaseuhka edestä, teräase kaulalla hyökkääjän käden puolella, hyökkääjä pitää kiinni
- 9.3. Teräaseuhka (hartialinjan takaa), kääntyminen sisäpuolelle, hyökkääjä pitää kiinni
- 9.4. Teräaseuhka selässä, kääntyminen ulkopuolelle ja lukolla maahan vienti

10. KAMPPAILUTAIDOT

- 10.1. Pystyottelu- kuten oranssi vyö sekä hyökkäys-puolustus-hyökkäys
- 10.2. Matto-ottelu – kuten oranssi vyö sekä hyökkäys-puolustus-hyökkäys

11. TILANNETAKTIikka JA TILAPÄISVÄLINEET

- 11.1. Kilpi, kivi, keppi, neste välineet
- 11.2. Harhautukset, äänenkäyttö, vastustajan säikähdysreaktioiden hyödyntäminen
- 11.3. Ei uhkaavien kehonasentojen hyödyntäminen itsepuolustuksessa
- 11.4. Kulman leikkaaminen ja sijoittuminen

12. ERITYISKURSSIT JA LEIRIT

- 12.1. Vähintään yksi valtakunnallinen leiri oranssin vyön suorittamisen jälkeen
- 12.2. Oranssin vyön erityiskurssit voimassa ja passiin merkittynä
- 12.3. Maassa puolustautuminen 1 kurssi passiin merkittynä
- 12.4. Teräase 1-kurssi passiin merkittynä tai kokeella todettuna