

SININEN VYÖ

1. YLEISILME

Liikkuminen, lyöminen, potkiminen ja muu puolustautuminen on tasapainoista, väistöt ja hyökkääminen yhdenaikaisia sekä oman kehon hallinta on hyvällä tasolla.

2. LIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN – TESTATAAN HYÖKKÄYS-PUOLUSTUS-HYÖKKÄYS HARJOITTEILLA

- 2.1. Keltaisen, oranssin ja vihreän vyön vaatimusten hallinta
- 2.2. Sujuva vartalovoiman käyttö käännyttyä taakse ja sivulle
- 2.3. Hyökkääminen: hämäys ja osuma vastustajaan lyönti, potkusarjalla ja tilanteesta irtautuminen
- 2.4. Hyökkääjän sivupotkun väistäminen

3. LYÖNNIT

- 3.1. keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta
- 3.2. Käden eri osien hyödyntäminen lyömiseen [teknisenä suoritteena ja puolustuksessa hyödynnettyinä](#)
 - 3.2.1. Kynärvarsi lyönti kaulaan sisäpuolelle
 - 3.2.2. Kynärvarsi lyönti kaulaan ulkopuolelle
 - 3.2.3. Kämmensyrjälyönti rintalastaan
 - 3.2.4. Peukalonivelen hyödyntäminen lyömiseen

4. POTKUT

- 4.1. Keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta
- 4.2. Etupotku kääntyen sivulle
- 4.3. Saksipotku eteen teknisenä suoritteena ja yhdistettynä lyöntihyökkäyksiin. Esimerkiksi ”superman”-sovelluksena
- 4.4. Pyörähtävä takakiertopotku, [teknisenä suoritteena ja yksi vastaan usea hyökkäysharjoitteessa](#)

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta
- 5.2. 360 torjunta alas ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta, [ml. vastatoimet](#)
- 5.3. 360 torjunta ylös ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta, [ml. vastatoimet](#)
- 5.4. Pistävä torjunta, ylhäältä alaspäin tuleva isku sivulta [ml. vastatoimet](#)
- 5.5. päähän kohdistuvan kiertopotkun/lyömävalinehyökkäyksen torjunta kahdella kädellä valmiusasennosta [sisäänpäin ml. vastatoimet](#)
 - 5.5.1. Valmiusasennosta vaihdolla kääntyminen potkua kohden [ml. vastatoimet](#)
- 5.6. Tuplatorjunta viiltävää liikettä vastaan, toinen käsi ylhäällä, toinen alhaalla, [ml. vastatoimet](#)

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. Syleilyotteet edestä, [käsien alta ja päältä](#), hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään
- 6.2. Syleilyote sivulta, [ml. vastatoimet](#), hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään
- 6.3. Syleilyote takaa, [ml. vastatoimet](#), hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään
- 6.4. Hiusotteesta vapautuminen edestä, [sivulta, takaa](#)

6.5. Glinch otteesta vapautuminen

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. Heitosta alastulo sivuttain
- 7.2. Heitosta alastulo eteenpäin
- 7.3. Rullaava kaatuminen sivulle
- 7.4. Soveltavat katkarapu- liikkeeseen perustuvat hyökkäykset ja puolustautumiset
- 7.5. Soveltavat siltaus- liikkeeseen perustuvat hyökkäykset ja puolustautumiset
- 7.6. Soveltavat jalkasaksi- liikkeeseen perustuvat hyökkäykset ja puolustautumiset

8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- 8.1. Vihreän vyön tekniikoiden hallinta
- 8.2. Lukkohallintojen hyödyntäminen vapautumistekniikoiden yhteydessä
- 8.3. Vastustajan lukko-otteen murtaminen; ranne-, kyynär-, käsivarsi-, olkalukko

9. HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

- 9.1. Ulkopuolinen pyyhkäisy teknisenä suoritteena ja osana otteista vapautumista tai hyökkäyksen pysäytystä
- 9.2. sisäpuolinen pyyhkäisy, teknisenä suoritteena ja osana otteista vapautumista tai hyökkäyksen pysäytystä
- 9.3. Ruumiin pudotusheitto teknisenä suoritteena ja osana otteista vapautumista tai hyökkäyksen pysäytystä
- 9.4. Lonkkaheitto teknisenä suoritteena ja osana otteista vapautumista tai hyökkäyksen pysäytystä

10. ASEUHAT

Ymmärrettävä keskeiset periaatteet (3/5D, +1 liike, tuli- ja liike jne.)

10.1. Pitkäaseuhat edestä

- 10.1.1.pään korkeus
- 10.1.2.Vartalon korkeus

10.2. Pitkäaseuhat sivulta

- 10.2.1.pään korkeus
- 10.2.2.vartalon korkeus

10.3. Pitkäaseuhat takaa

- 10.3.1.pään korkeus
- 10.3.2.vartalon korkeus

11. KAMPPAILUTAIDOT

- 11.1. Toisen henkilön puolustaminen, toista henkilöä kohtaan suuntautuvien lyöntien, potkujen ja lyöntien/tarttumisotteiden pysäyttäminen. Puolustettava henkilö hyökkääjän ja suorittajan välissä.
- 11.2. Kontaktiharjoite, ”tuli- ja liike”- periaate sekä irtautuminen
- 11.3. Kontaktiharjoite, ”hämä- hyökkä- häivy” – periaate ja irtautuminen
- 11.4. Kontaktiharjoite, Kahta vastustajaa vastaan toiminta, ”vain yksi pääsi pakoon” - periaate
- 11.5. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä aloittaa pystystä hyökkäämisen
- 11.6. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä maassa lyöntietäisyydellä

- 11.7. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä maassa aloittaen hallinnasta ja siirtyen lyöntietäisyydelle

12. TILANNETAUKTIKKA JA TILAPÄISVÄLINEET

- 12.1. Teräasetyyppisen välineen käyttö
- 12.2. Ahtaissa tiloissa toimiminen

13. ERITYISKURSSIT JA LEIRIT

- 13.1. Vähintään kolme valtakunnallista leiriä vihreän vyön jälkeen merkittynä passiin.
(Huom. 1 expert team päivä vastaa yhtä leiriä)
- 13.2. Oranssin ja vihreän vyön erityiskurssit (häätävarjelu, maassa puolustautuminen 1, teräase 1) merkittynä passiin
- 13.3. Ampuma-ase 1 kurssi merkittynä passiin