

MUSTA VYÖ 1. DAN

1. YLEISILME

- Krav Maga FINLAND mustavyö on fyysisen itsepuolustuksen ammattilainen. Hän kykenee puolustautumaan ja sovittamaan voimankäyttönsä tilanteen vaatimalla tavalla. Liikkuminen on tehokasta, eleetöntä ja vartalon käytön hallinta korkeaa luokkaa.
- Kykenee suorittamaan kaikki tekniikat sekä vasemman- että oikeanpuoleisesta kamppailuasennosta.
- Pystyy esittelemään harjoitteet, joilla saavutetaan valitun puolustautumis- tai hyökkäämistekniikan vaatima reaktio-toimintaketjutus.

2. LIIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN

2.1. Kaikki väistöt ja hyökkäykset sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta

3. LYÖNNIT

- 3.1. Pystyy esittelemään harjoitteet, joilla saavutetaan valitun lyöntitekniikan tai yhdistelmien luonnollinen suorittaminen
- 3.2. Kaikki lyönnit ja lyöntiyhdistelmä keltainen-ruskea vyö teknisesti, hidastettuna ja terävänä osana puolustautumista

4. POTKUT

- 4.1. Pystyy esittelemään harjoitteet, joilla saavutetaan valitun potkutekniikan tai yhdistelmien luonnollinen suorittaminen
- 4.2. Kaikki potkut ja potkujen yhdistelmät keltainen-ruskea vyö teknisesti, hidastettuna ja terävänä osana puolustautumista

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. Pystyy esittämään harjoitteet, joilla saavutetaan valitun torjuvan iskun luonnollinen suorittaminen
- 5.2. Kaikki torjuvat iskut sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta
- 5.3. torjuvat iskut hyödyntäen keppityypistä välinettä
- 5.4. Torjuvat iskut hyödyntäen teräasetyypistä välinettä

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

6.1. Kaikki alempien voiden vapautumistekniikat ja niiden soveltaminen erilaisiin otteisiin

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. Tilanneharjoitteiden kautta maassa puolustautumiskurssi 1 sisältö
- 7.2. Tilanneharjoitteiden kautta maassa puolustautumiskurssi 2 sisältö
- 7.3. Alastulot ja kaatumistekniikat

8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

- 8.1. Testataan tehtävöittelulla, jossa tavoitteena on vähemmän haitan periaatteen hyödyntäminen vastarinnan purkamisessa

9. HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

- 9.1. Kaikkien alempien vöiden lukot ja hallintaotteet sekä niiden soveltaminen erilaisiin käyttötilanteisiin

10. ASEUHAT

- 10.1. Kolmannen henkilön puolustaminen lyhytaseuhkaa vastaan
- 10.2. Kolmannen henkilön puolustaminen pitkäaseuhkaa vastaan
- 10.3. Lyhytaseuhat yli kädenmitan päästä
- 10.4. Pitkäaseuhat yli käden mitan päästä

11. TULIASEEN KÄYTTÄMINEN LYÖNTI- JA HYÖKKÄYSTEN PYSÄYTTÄMISTARKOITUKSESSA

- 11.1. Ampuma-ase 1 sisältö sovellettuna
- 11.2. Ampuma-ase 2 sisältö sovellettuna

12. KAMPPAILUTAIDOT

- 12.1. Useamman vastustajan kanssa toimiminen eri lähtötilanteista (toinen kiinni, toinen lyö/potkii, jne.)
- 12.2. Kontaktiharjoite, ”tuli- ja liike” - periaate sekä irtautuminen
- 12.3. Kontaktiharjoite, ”hämä- hyökkä- häivy” – periaate ja irtautuminen
- 12.4. Kontaktiharjoite, Kahta vastustajaa vastaan toiminta, ”vain yksi pääsi pakoon” - periaate
- 12.5. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä aloittaa pystystä hyökkäämisen
- 12.6. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä maassa lyöntietäisyydellä
- 12.7. Maassa puolustautuminen, hyökkääjä maassa aloittaen hallinnasta ja siirtyen lyöntietäisyydelle
- 12.8. Osaa hyödyntää kamppailutilanteissa ympärillä olevia rakenteita tehokkaasti
- 12.9. Osaa hyödyntää vastustajan vaetetusta tätä vastaan
- 12.10. Keppityyppisen välineen käyttäminen kepillä/teräaseella varustautunutta hyökkääjää vastaan
- 12.11. Teräsetyyppisen välineen käyttäminen kepillä/teräaseella varustautunutta hyökkääjää vastaan

13. TILANNETAUKTIKKA JA TILAPÄISVÄLINEET

- 13.1. Osaa lyödä keppityyppisellä tilapäisvälineellä tehokkaasti sekä vähemmän haitan periaatteella että lamauttavasti
- 13.2. Osaa lyödä teräsetyyppisellä tilapäisvälineellä tehokkaasti sekä vähemmän haitan periaatteella että lamauttavasti
- 13.3. Osaa Ketjutyypin välineen tehokkaan käyttäminen lyömiseen ja hallintaan.
- 13.4. Osaa kilpityypin tilapäisvälineen tehokkaan käyttämisen
- 13.5. Osaa nestetyypin tilapäisvälineen tehokkaan käyttämisen

14. ERITYISKURSSIT JA LEIRIT

- 14.1. Krav Maga Finland valmentajakoulutus VOK 1 ja 2 suoritettuina
- 14.2. Vähintään neljä valtakunnallista leiriä tai vähintään 4 expert team päivää ruskean vyön suorittamisen jälkeen
- 14.3. Ampuma-asekurssi 3 sisältö suoritettuna
- 14.4. Kaikki muut erityiskurssit suoritettuna