

KRAV MAGA FINLAND JUNIOR VYÖKOEVAATIMUKSET 2025

SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY

KELTAINEN VYÖ – Vähintään 20 harjoitusta

KELTAINEN VYÖ 1. NATSA- Vähintään 20 harjoitusta keltaisesta vyöstä

ASU – MUSTAT KRAV MAGA FINLAND HOUSUT, KRAV MAGA FINLAND / SEURAN KRAV MAGA T-PAITA

Kehonhallinta	Lyönnit	Potkut	Vapautumiset	Torjuvat iskut	Alastulot
- Perusasento, sisäpuoliset torjunnat	- Etu-taka-etukäsi avokämmen ja nyrkki	- Etupotku keskivartalon ja leuan korkeudelle	- Ranneotteista vapautuminen - Peukalo-etusormi periaate - Vääntömomentti periaate	- Kahden käden pistävä torjunta ylös	- Kova kaatuminen taaksepäin (kääntyen sivuttain suomi versio)
- Ulkopuoliset torjunnat asento	- Sivukoukku-yläkoukku	- Polvipotku eteen ja kiertona	- Kuristus edestä, 1 käden vapautuminen	- 360 torjunnat neljä pääsuuntaa vastahyökkäyksillä - Kädellä useita - Potkulla, jatkaen käsillä	- Rullaava kaatuminen eteenpäin
- Kamppailuasento	- Kohokoukku	- Takapotku	- Kuristus takaa, sisäänpäin kääntyen hyökäten	- Sisäpuolinen torjunta pään korkeus ja vatsan korkeus	- Rullaava kaatuminen taaksepäin
- Liikkuminen – lyöntien ja potkujen yhdistäminen	- Vasaralyönti eteen ja alas		- Niskalenkki sivulta, lantio kiinni ja kädet naamalle	- Sisäpuolinen torjunta nivusiin potkua vastaan	

ORANSSIVYÖ – Vähintään 40 harjoitusta**ORANSSI VYÖ 1. NATSA – Vähintään 20 harjoitusta oranssista vyöstä**

Kehonhallinta	Lyönnit - Edeten ja peruuttaen	Potkut - Edeten ja peruuttaen	Vapautumiset	Torjuvat iskut	Alastulot
Sisäpuoliset torjunnat etummainen käsi alhaalla	Vasaralyönnit Sivulle ja taakse vaakataso Sivulle ja taakse pystytaso	Polkaisupotku	Kuristus edestä työnnöllä (käsivarrella)	Ulkopuoliset käsitorjunnat, neljä tilannetta - Sivulle kämmenselkä ulospäin - sivulle kämmensyrjä ulospäin - Sivulle	Eteenpäin rullaava molemmin puolin
	Suorat etu ja taka ylös Suorat etu ja taka alas	Puolustava etupotku	Kuristus takaa työnnöllä (käsivarrella)	Pistävä torjunta potkua vastaan	Kova kaatuminen sivuille
	Sivukoukku	Kiertopotku alas ja ylös	Kyynärvarsi/takakuristus		
	Yläkoukku	Puolustava takapotku			

VIHREÄ VYÖ – Vähintään 60 harjoitusta Oranssi 1. natsa kokeesta

VIHREÄ VYÖ 1. NATSA – Vähintään 30 harjoitusta vihreästä vyöstä

Kehonhallinta	Lyönnit	Potkut	Vapautumiset	Torjuvat iskut	Alastulot ja maassa Puolustautuminen
Hyökkäysyhdistelmät	Kyynärpäälyönnit; eteen suora, eteen kierto, kohokoukkuna,	Hyökkäävä takapotku ja Lyhyt nostava takapotku	Hiusote edestä, sivulta, takaa	Koukkaava torjunta etupotkua vastaan	Maassa Puolustautumisasento
valmiusasento pistävä torjunta/ takakäden koukkaava torjunta alas	ylhäältä alas Sivulle vaaka Sivulle pysty Taakse pysty	Sivupotku ja sivupotku ristiaskeleella	Rinnusote - yhden käden vapautuminen kuten kuristus edestä Työnnöstä kyynärlukolla	Vartaloväistöt nivusiin kohdistavia etupotkuja vastaan (3) - Etuviistoon etummaisen käden lyönnillä - Sivulle sivupotkulla - Puolen vaihto omalla etupotkulla (saksipotku)	Hyökkääminen maassa jaloin
		Pyyhkäisypotku		Kiertopotkun torjunta säällä	Ylös nouseminen sivulta
		Takakiertopotku		Kiertopotkun torjunta kyynärvarsilla	Ylös nouseminen taakse perääntyen

SININEN VYÖ – VÄHINTÄÄN 80 HARJOITUSTA VIHREÄ 1. NATSA KOKEESTA

SININEN VYÖ 1. NATSA – Vähintään 40 harjoitusta

SININEN VYÖ 2. NATSA – Vähintään 40 harjoitusta

KEHONHALLINTA	LYÖNNIT	POTKUT JA PYYHKÄISYT	VAPAUTUMISET	TORJUVAT ISKUT	MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN
Kaikki lähtöasennot keltainen - vihreä	Kyynärvarrella kaulan ulkopuolelle	Pyörähtävä takakiertopotku	Syleilyote edestä käsien alta ja päältä eri korkeudet	Polvipotkuja vastaan	Hyökkääjä vatssan päällä (siltaus)
Puolustus- hyökkäys kombinaatiot	Kyynärvarrella kaulan sisäpuolelle	Etupotkulla pyyhkäisy nilkan korkeus, polven korkeus, lantion korkeus	Syleilyote takaa käsien päältä ja alta eri korkeudet	Kyynärvarsi torjunta keskivartaloon kohdistuvia iskuja vastaan	Hyökkääjä jalkojen välissä tai sivulla (katkarapu)
		Takakiertopotkulla pyyhkäisy nilkan korkeus, polven korkeus, lantion korkeus	Syleilyote sivulta käsien alta ja päältä	Pistävä torjunta ylös	Hyökkääjä jalkojen välissä (jalkasakset)
			Kuristus seinää vasten edestä	Tuplatorjunta viiltävää hyökkäystä vastaan	Päälukot, niskalenkki maassa sivulla
			Kursitus seinää vasten takaa	Oliavarsitorjunta	Sivusidonta otteesta vapautuminen

RUSKEA VYÖ – VÄHINTÄÄN 80 HARJOITUSTA Sininen vyö 2. natsa kokeesta

RUSKEA VYÖ 1. NATSA – Vähintään 40 harjoitusta ruskean vyön kokeesta

RUSKEA VYÖ 2. NATSA – Vähintään 40 harjoitusta ruskean 1. natsa kokeesta

KEHONHALLINTA	LYÖNNIT	POTKUT JA PYYHKÄISYT	VAPAUTUMISET	TORJUVAT ISKUT	MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN
Hyökkäys- torjunta- hyökkäys harjoitteet	Lyöntiyhdistelmät kynärpäät, koukut, suorat lyönnit	Hyppy etupotku	Teräaseuhka edestä kaulan sivulta	Säärellä liukuva torjunta eli sääritorjunta yhdistettynä etupotkuun	Vatsan päältä lyöntejä vastaan
Ristiotteella takaa henkilön maahan vienti		Hyppy sivupotku	Teräaseuhka ristiin kaulalla	kiertopotkua vastaan jalan kaappaus ja pyyhkäisy	Polkaisupotkua vastaan
Ristiotteella edestä henkilön maahanvienti		Ulkopuolinen pyyhkäisy	Rannelukon käyttäminen	Olkavarsitorjunta iskevällä olkavarrella kiertopotkua vastaan	Jalkapallo potkua päähän vastaan
Jaloista edestä maahanvienti		Sisäpuolinen pyyhkäisy	Käsivarsilukon käyttäminen	Sivupotkun torjunta etukädellä koukaten Väistö sivulle ja sivupotku Lyöden ja liikkuen takakädellä (otteluasennon vaihto)	
Konepistooliheitto			Olkalukon käyttäminen		

MUSTA-RUSKEA VYÖ – Vähintään 100 harjoitusta ruseka 2. natsa kokeesta

Krav Maga valmentajakoulutus 1

Aikuisten kaikki erikoiskurssit

Vähintään 15 vuoden ikä

KEHONHALLINTA	LYÖNNIT	POTKUT JA PYYHKÄISYT	VAPAUTUMISET	TORJUVAT ISKUT	MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN
Kaikki kehonhallinnan vaatimukset oikealta ja vasemmalta puolelta	Kaikki tekniikat keltaisesta vyöstä molemmin puolin otteluasennoista	Kaikki tekniikat keltaisesta vyöstä molemmin puolin otteluasennoista	Pitkä aseuhat edestä, sivulta, takaa pään ja vartalon korkeudelta	Kaikki hyökkäykset siten, että hyökkääjällä on joko teräase tai lyömäväline	Sovelletut maassa puolustautumisen tilanteet
Ruumiin pudotusheitto			Ampuma-aseuhat edestä, sivulta, takaa pään ja vartalon korkeudelta	1 vs 2 tilanteet	
Lonkkaheitto					
Pyyhkäisevä lonkkaheitto					
Kontaktiottelu					