

# ORANSSI VYÖ

## Tekniikoiden videot löytyvät Kravmagacoach – palvelusta osoitteessa [www.kravmagacoach.com](http://www.kravmagacoach.com)

### 1. YLEISILME

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

### 2. LIIKKUMINEN 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. Kyynärpäälyönti eteen vaakataso

3.2. Kyynärpäälyönti sivulle ja taakse vaakataso

3.3. Kyynärpäälyönti alhaalta ylös (rintalasta/leuka)

3.4. Vasaralyönti sivulle ja taakse vaakataso

3.5. Sivukoukku ja Yläkoukku

### 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

5.2. Vastustaja Ristikkäisen käden hyökkäyksen torjunta ja vasaralyönti (pään korkeus)

5.3. Kyynärvarsitorjunta pään korkeus (esim. potkua vastaan)

5.4. Kyynärvarsi torjunta vartalon korkeus (esim. puukkoa vastaan)

5.5. Sääritorjunta sisäänpäin

5.6. Sääritorjunta ulospäin

### 6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

6.1. Kuristus sivulta, hyökkääjä vetää itseään kohti

6.2. Kuristus/rinnusote edestä, käsivarrella vapautuminen

6.3. Kuristus/rinnusote takaa, käsivarrella vapautuminen

6.4. Kyynärvarsikuristus kääntyen vedon suuntaan (hyökkääjän kämmenet, hyökkääjän kyynärpää)

6.4.1. Huom! Ensimmäinen puolustusteko: kaulan suojaaminen, hyökkääjän käden hallinta, kyynärpäälyönti taaksepäin ja tästä puolustautumisen jatkaminen

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

## **7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT**

- 7.1. Kova kaatuminen sivulle
- 7.2. Rullaava kaatuminen/siirtyminen maassa eteenpäin
- 7.3. Rullaava kaatuminen/siirtyminen maassa taaksepäin
- 7.4. Niskalenkki maassa sivulta, alligaattorikäännös
- 7.5. Niskalenkki maassa sivulta, päälukko
- 7.6. Niskalenkki maassa sivulta, olkalukko

## **8. ASEUHAT**

- 8.1. Teräaseuhka edestä, teräase kaulalla hyökkääjän käden ristikkäisellä puolella
- 8.2. Teräaseuhka edestä, teräase kaulalla hyökkääjän käden puolella
- 8.3. Teräaseuhka takaa, kääntyminen sisäpuolelle

## **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 säikähdysreaktion hyödyntäminen
- 10.3. Ei uhkaavien kehonasentojen hyödyntäminen itsepuolustuksessa
- 10.4. Kulman leikkaaminen ja sijoittuminen