

## VIHREÄ VYÖ

### Tekniikoiden videot löytyvät Kravmagacoach – palvelusta osoitteessa

[www.kravmagacoach.com](http://www.kravmagacoach.com)

#### 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. LIIKKUMINEN, 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 hyökkääminen

#### 3. LYÖNNIT

- 3.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 3.2. ruuvilyönti
- 3.3. vasara lyönti taakse ja sivulle alhaalta ylös (nyrkki, avokämmen)
- 3.4. kyynärpäilyönti taakse alhaalta ylös
- 3.5. Lyöntiyhdistelmät pistehanskoihin/ottelutaidoissa mitattavana

#### 4. POTKUT

- 4.1. keltaisen ja oranssin vyön tekniikoiden hallinta
- 4.2. Etupotku askeleella
- 4.3. Etupotku Liulla
- 4.4. Sivupotku ristiaskeleella
- 4.5. Sivupotku Liulla
- 4.6. pyyhkäisy potku nilkan korkeuteen
- 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)
- 5.3. Koukkaava torjunta lantion/nivusten korkeus
- 5.4. Pistävä torjunta nivusten korkeus
- 5.5. Olkavarsitorjunta keppityyppistä/ketjutyypistä välinettä vastaan
- 5.6. Pistävätorjunta ylös keppi/ketju/pullo tyyppistä välinettä vastaan
- 5.7. Päähän kohdistuvan kiertopotkun torjunta

## **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. rullaava kaatuminen sivulle
- 7.3. rullaava kaatuminen eteenpäin alas jääden
- 7.4. Kiertopotku päähän, väistö, torjunta ja polkaisupotkut
- 7.5. Kiertopotku päähän, kahden käden torjunta ja kiertopotku hyökkääjän keskilinjalle, kääntyminen ja polkaisupotkut
- 7.6. Polkaisupotku päähän, puolustautuja selällään

## **8. LUKOT HALLINTAOTTEET**

- 8.1. Rannelukko
- 8.2. Kyynärlukko
- 8.3. Käsivarsilukko
- 8.4. Olkalukko
- 8.5. Maahan vienti rannelukolla ja kyynärlukolla
- 8.6. Maahan vienti käsivarsilukolla
- 8.7. Maahan vienti olkalukolla

## **9. ASEUHAT**

- 9.1. Teräaseuhka kaulalla hyökkääjän käden puolella ahdas tila (kahden kädenhallinta ja vastatoiminta)
- 9.2. Teräaseuhka kaulalla hyökkääjän käden ristikkäisellä puolella (kyynär/olkalukon hyödyntäminen)
- 9.3. Teräaseuhka selässä, kääntyminen ulkopuolelle ja lukolla maahan vienti

## **10. KAMPPAILUTAIDOT**

- 10.1. Pystyottelu- kuten oranssi vyö
- 10.2. Matto-ottelu – kuten oranssi vyö
- 10.3. 1 vs. usea kontaktiharjoitteet

## **11. TILANNETAUKTIKKA 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. LAJITAIIDOT**

- 12.1. Vähintään 5 intensiivipäivää/leiriä tai liiton Expert-team 1 ohjelman suorittaminen