

SININEN VYÖ

Tekniikoiden videot löytyvät Kravmagacoach – palvelusta osoitteessa

www.kravmagacoach.com

1. YLEISILME

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

2. LIIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN

2.1. Keltaisen, oranssin ja vihreän vyön vaatimusten hallinta

2.2. Sujuva vartalovoiman käyttö käännyttäessä 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

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

4.4. Pyörähtävä takakiertopotku

5. TORJUVAT ISKUT

5.1. keltaisen, oranssin ja vihreän vyön tekniikoiden hallinta

5.2. 360 torjunta alas ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta

5.3. 360 torjunta ylös ja liike eteenpäin sekä hyökkääjän käden hallinta

5.4. Pistävä torjunta, ylhäältä alaspäin tuleva isku sivulta

5.5. päähän kohdistuvan kiertopotkun/lyömävalinehyökkäyksen torjunta kahdella kädellä valmiusasennosta

5.5.1. Valmiusasennosta vaihdolla kääntyminen potkua kohden

5.6. Tuplatorjunta viiltävää liikettä vastaan, toinen käsi ylhäällä, toinen alhaalla

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

6.1. Syleilyotteet edestä, hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään

6.2. Syleilyote sivulta, hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään

6.3. Syleilyote takaa, hyökkääjä pyrkii nostamaan/heittämään

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. Heitosta alastulo sivuttain
- 7.2. Heitosta alastulo eteenpäin
- 7.3. Rullaava kaatuminen sivulle
- 7.4. Sidemount tilanteesta liikkuminen pois alta ja vapautuminen
- 7.5. Kyynärvarsikuristus maassa hyökkääjä puolustautujan selän päällä
- 7.6. Kyynärvarsikuristus maassa hyökkääjä puolustautujan selän alla
- 7.7. Kyynärvarsikuristus maassa rinnan päältä, hyökkääjä kasvokkain puolustautujan kanssa
- 7.8. Giljotiinikuristus maassa

8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

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

9. HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

- 9.1. Ulkopuolinen pyyhkäisy
- 9.2. sisäpuolinen pyyhkäisy
- 9.3. Ruumiin pudotusheitto
- 9.4. Lonkkaheitto

10. ASEUHAAT

- 10.1. Hyökkääjä lyö aseensa kohti puolustautujan kasvoja edestä
- 10.2. Hyökkääjä lyö aseensa kohti puolustautujan vartaloa edestä
- 10.3. Lähietäisyys, ase hyökkääjän lähemmässä kädessä:
 - 10.3.1. Lyhyt ase edestä pään korkeus
 - 10.3.2. Lyhyt ase edestä vartalon korkeus
 - 10.3.3. Lyhyt ase takaa pään korkeus
 - 10.3.4. Lyhyt ase takaa vartalon korkeus

11. KAMPPAILUTAIDOT

- 11.1. Toisen henkilön puolustaminen
- 11.2. Pystyottelu
- 11.3. Maassa puolustautuminen
- 11.4. Pystystä ja istualtaan lähdöt 1vs 2 uhkailutilanteet

12. TILANNETAUKIikka JA TILAPÄISVÄLINEET

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

13. LAJITAIIDOT

- 13.1. Hallitsee liiketaidot ja perustekniikat keltainen – sininen vyö sekä osoittaa ymmärtävänsä näiden perusteet
- 13.2. Vähintään 10 intensiivipäivää/leiriä tai liiton Expert-team 1 ohjelman suorittaminen
- 13.3.** Vähintään 10 leiriä/intensiivipäivää edellisestä vyökoikeesta