

RUSKEA VYÖ

Tekniikoiden videot löytyvät Kravmagacoach – palvelusta osoitteessa www.kravmagacoach.com

1. YLEISILME

- 1.1. Aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.
- 1.2. Henkilö kykenee puolustautumaan tehokkaasti useampaa hyökkääjää vastaan lähtötilanteissa pystyssä, istualtaan ja osin maasta. Henkilö osaa jo hyvin puolustautua aseistautunutta hyökkääjää vastaan.
- 1.3. Kaikki tekeminen on suoraviivaista ja tehokasta. Henkilö hallitsee käytännössä krav magan keskeisen filosofian: älä taistele vastustajasi säännöillä.

2. LIIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN

- 2.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.
- 2.2. Suunnan vaihdot hyökäten, väistäen ja torjuen
- 2.3. Maassa väistöt ja ylös nousten

3. LYÖNNIT

- 3.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.
- 3.2. Lyöntien suorittaminen eri lähtöasennoista pystystä, istualtaan tai maasta

4. POTKUT

- 4.1. Etupotkun muuttaminen kiertopotkuksi ja hyökkäyksen jatkaminen
- 4.2. Kiertopotkun muuttaminen etupotkuksi ja hyökkäyksen jatkaminen
- 4.3. Etupotkun muuttaminen sivupotkuksi ja hyökkäyksen jatkaminen
- 4.4. Polkaisupotkun muuttaminen etupotkuksi ja hyökkäyksen jatkaminen

5. TORJUVAT ISKUT

- 5.1. Hyökkääjä lyö ketjulla eri suunnista
- 5.2. Hyökkääjä heittää nestettä tai sumuttaa kaasua silmille
- 5.3. Hyökkääjän toiminnan pysäyttäminen teräaseella ja lyömäaseella

6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

- 6.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta. Hyökkääjällä saattaa olla teräase osana otetta.
- 6.2. Vaateotteista vapautuminen edestä
 - 6.2.1. Vaateotteista vapautuminen takaa
- 6.3. Nelson otteesta vapautuminen
- 6.4. Lonkkaheiton estäminen taaksepäin tehtävällä heitolla/kaadolla
- 6.5. Niskalengin purkaminen omalla heitolla eteenpäin
- 6.6. Hyökkääjän onnistuneen jaloista maahan viennin puolustaminen pyörähtämisellä taaksepäin

7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

- 7.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.
- 7.2. Lyöntihyökkäysten pysäytys maassa (etäisyyden pois ottaminen)

7.3. Potkut kylkiin- tilanteen pysäyttäminen

7.4. polkaisupotku keskivartaloon- tilanteen pysäyttäminen

8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

8.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.

8.2. Lukkohallinnat otteista vapautumisen jatkona

9. HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

9.1. Päänhallinta takaa ja maahan vienti

9.2. Ristiote edestä ja maahan vienti

9.3. Ristiote takaa ja maahan vienti

9.4. Maahan vienti jaloista takaa

9.5. Maahan vienti jaloista edestä

9.6. Maahan vienti jaloista sivulta

9.7. Pyyhkäisevä lonkkaheitto

9.8. Konepistooliheitto

10. ASEUHAT

10.1. Teräaseuhat eri kulmista ja otteista

10.2. Kahden käden hallinta (tuplakontrolli) ase uhkaan edestä pään korkeus (seisten, istuen, maassa)

10.3. Lyhyt ase edestä pään korkeus, ase taaemmassa kädessä

10.4. lyhytase edestä vartalon korkeus, ase taaemmassa kädessä

10.5. Lyhyt ase kyljessä, käden etupuolella, vartalon korkeus

10.6. Lyhyt ase kyljessä, käden takapuolella

10.7. Lyhyt ase sivulta pään korkeus, koukkaava tekniikka

10.8. Lyhyt ase sivulta pään korkeus, yhden käden tekniikka

10.9. toisen henkilön puolustaminen aseuhkatilanteessa (kaikki suunnat)

11. KAMPPAILUTAIDOT

11.1. Pystytottelu

11.2. Matto-ottelu

11.3. Tilanneharjoitteet:

11.3.1. Pystystä ja istualtaan lähdöt 1vs 2 uhkailutilanteet, joissa aikaa 5 sekuntia puhua itsensä pois tai tilanteeseen, josta hyökkääjät eivät pysty toimimaan

11.3.2. Pystystä 1 vs 2; toinen ottaa otteen, toinen lyö

11.3.3. Puolustautuja maassa, hyökkääjä aloittaa potkulla

11.3.4. Toinen hyökkääjä ottaa otteen, toinen jatkaa lyönnillä tai potkulla

11.3.5. Toinen hyökkääjä tönäisee ja toinen hyökkää kepillä tai teräaseella tai ketjulla

12. TILANNETAUKTIKKA JA TILAPÄISVÄLINEET

12.1. aiempien vyöasteiden vaatimusten hallinta.

- 12.2. Ketjutyypin välineen käyttö

13. LAJITAIKOT

- 13.1. Hallitsee liiketaidot ja perustekniikat keltainen – ruskea vyö sekä osoittaa ymmärtävänsä näiden perusteet
- 13.2. Vähintään 10 leiriä / seminaaria suoritettuna edellisestä kokeesta tai Expert team 3 ohjelman suorittaminen