

## MUSTA VYÖ 1. DAN

Mustan vyön kokeeseen kutsutaan suorittajat erikseen. Kokeeseen osallistumiseen vaaditaan mm.:

Tekninen osaaminen:

- 🌀 Ymmärtää eri tekniikoiden käyttötärpeen ja soveltuvuuden eri yksilöille
- 🌀 Hallitsee vyökoevaatimukset
- 🌀 Osaa käyttää online resursseja ja kravmagacoach.com palvelua

Opetusosaaminen:

- 🌀 On suorittanut Suomen Krav Maga Liiton Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK 2)
- 🌀 Ymmärtää lajianalyysin merkityksen valmennustyössä ja osaa soveltaa sen vaatimuksia
- 🌀 Osaa opettaa kaikki vyökoevaatimusten mukaiset tekniikat
- 🌀 Osaa ohjelmoida opetussisältöjä eri kohderyhmille sopiviin kokonaisuuksiin tarkoituksenmukaisella tavalla annettujen aikaresurssien puitteissa

Aktiivisuus:

- 🌀 On aktiivisesti mukana liiton toiminnassa, leireillä ja tapahtumissa
- 🌀 Edistää omalla toiminnallaan oman seuransa ja krav magan kehittymistä Suomessa.

### 1. YLEISILME

Krav Maga mustavyö on fyysisen itsepuolustuksen ammattilainen. Hän kykenee puolustautumaan ja sovittamaan voimankäyttönsä tilanteen vaatimalla tavalla. Liikkuminen on tehokasta, eleetöntä ja vartalon käytön hallinta korkeaa luokkaa.

### 2. LIIKKUMINEN, VÄISTÄMINEN, HYÖKKÄÄMINEN

2.1. Kaikki väistöt ja hyökkäykset sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta

### 3. LYÖNNIT

3.1. Kaikki lyönnit eri lähtötilanteista (pystystä, istualtaan, maasta) ja sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta

3.2. Lyöntien yhdistäminen ja lyöntikohteiden valinta tarpeen mukaisesti

3.3. Osaa lyödä keppityyppisellä tilapäisvälineellä oikein

3.4. Osaa lyödä teräasetyyppisellä tilapäisvälineellä oikein

### 4. POTKUT

4.1. kaikki potkut eri lähtötilanteista (pystystä, istualtaan ja maasta) sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta

4.2. Potkujen yhdistäminen ja kohteiden valinta tarpeen mukaisesti

### 5. TORJUVAT ISKUT

5.1. Kaikki torjuvat iskut sekä oikean- että vasemmanpuolisesta valmiusasennosta

5.2. torjuvat iskut hyödyntäen keppityyppistä välinettä

5.3. Torjuvat iskut hyödyntäen teräasetyyppistä välinettä

## 6. OTTEISTA VAPAUTUMINEN

6.1. Kaikki alempien vöiden vapautumistekniikat ja niiden soveltaminen erilaisiin otteisiin

## 7. MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN JA ALASTULOT

7.1. Kaikki alempien vöiden maassa puolustautumistekniikat ja niiden soveltaminen erilaisiin maassa puolustautumisen tilanteisiin

## 8. LUKOT JA HALLINTAOTTEET

8.1. Kaikkien aiempien vöiden lukot ja hallintaotteet ja niiden soveltaminen erilaisiin käyttötilanteisiin

## 9. HEITOT, KAADOT, MAAHANVIENNIT

9.1. Kaikkien alempien vöiden lukot ja hallintaotteet sekä niiden soveltaminen erilaisiin käyttötilanteisiin

9.2. Vastustajan kaataminen, kun itse on maassa

## 10. ASEUHAT

### 10.1. Pitkäaseuhat edestä

- 10.1.1. pään korkeus
- 10.1.2. Vartalon korkeus
- 10.1.3. yli kädenmitan päästä

### 10.2. Pitkäaseuhat sivulta

- 10.2.1. pään korkeus
- 10.2.2. vartalon korkeus
- 10.2.3. yli kädenmitan päästä

### 10.3. Pitkäaseuhat takaa

- 10.3.1. pään korkeus
- 10.3.2. vartalon korkeus
- 10.3.3. yli kädenmitan päästä

## 11. KAMPPAILUTAIDOT

- 11.1. Osaa valita oikeanlaisen taktiikan hyökkääjän ja omien ominaisuuksiensa mukaisesti
- 11.2. Hallitsee pystyottelutaidot
- 11.3. hallitsee maassa puolustautumisen
- 11.4. Osaa hyödyntää kamppailutilanteissa ympärillä olevia rakenteita tehokkaasti
- 11.5. Osaa hyödyntää vastustajan vaatetusta tätä vastaan
- 11.6. Keppityyppisen välineen käyttäminen kepillä/teräaseella varustautunutta hyökkääjää vastaan
- 11.7. Teräsetyyppisen välineen käyttäminen kepillä/teräaseella varustautunutta hyökkääjää vastaan

## 12. TILANNETAktiikka JA TILAPÄISVÄLINEET

- 12.1. Osaa käyttää keppityyppisiä tilapäisvälineitä
- 12.2. Osaa käyttää teräsetyyppisiä tilapäisvälineitä
- 12.3. Osaa käyttää kilpityyppisiä tilapäisvälineitä
- 12.4. Osaa käyttää nestetyyppisiä tilapäisvälineitä

### 13. LAJITAI DOT

#### 13.1. Tekninen osaaminen:

- ☉ Ymmärtää eri tekniikoiden käyttötärpeen ja soveltuvuuden eri yksilöille
- ☉ Hallitsee vyökoevaatimukset
- ☉ Osaa käyttää online resursseja ja kravmagacoach.com palvelua

#### 13.2. Opetusosaaminen:

- ☉ On suorittanut Suomen Krav Maga Liiton Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK 2)
- ☉ Ymmärtää lajianalyysin merkityksen valmennustyössä ja osaa soveltaa sen vaatimuksia
- ☉ Osaa opettaa kaikki vyökoevaatimusten mukaiset tekniikat
- ☉ Osaa ohjelmoida opetussisältöjä eri kohderyhmille sopiviin kokonaisuuksiin tarkoituksenmukaisella tavalla annettujen aikaresurssien puitteissa

#### 13.3. Aktiivisuus ja krav magan edistäminen Suomessa

- ☉ Vähintään 10 leiriä/intensiivipäivää edellisestä vyökokeesta
- ☉ Ohjaa säännöllisesti harjoituksia ja kehittää omaa osaamistaan