



## Expert 1

### A. Puolustautuminen useaa aseistettua hyökkääjää vastaan

1. Toisella hyökkääjällä keppi, toisella veitsi
  - Ensimmäinen torjunta oikealta tulevaa keppihyökkäystä vastaan.  
Toinen torjunta vasemmalta tulevaa veitsihyökkäystä vastaan
  - Ensimmäinen torjunta vasemmalta tulevaa keppihyökkäystä vastaan.  
Toinen torjunta oikealta tulevaa veitsihyökkäystä vastaan

**IKMF:n kommentti:** Jos ei ole muuta mahdollisuutta, torjutaan ensin veitsihyökkäys, jonka jälkeen keppihyökkäyksen torjunta

2. Kaksi hyökkääjää samalla aseella (veitsi tai keppi). Torjunnat ja vastahyökkäykset tilanteen mukaisesti.
3. Otteluharjoittelu, 4 vs 1, hyökkääjillä aseet

**IKMF:n kommentti:** Puolustukset kaikentyypisiä hyökkäyksiä vastaan.

#### Toimintaperiaatteet kahta aseistautunutta hyökkääjää vastaan:

- Puolustaja toimii aloitteellisesti eikä ainoastaan odota hyökkäystä
- Puolustajan tulee pyrkiä liikkumaan siten, että etäisyyttä voidaan käyttää hyväksi (esimerkiksi liikutaan kohti toista vastustajaa, jotta saadaan etäisyyttä toiseen nähden)
- Vältetään selän kääntämistä lähellä olevaa vastustajaa kohti
- Käytetään soveltuvassa tilanteessa vastustajaa kilpenä tai esteenä
- Mahdollisuuksien mukaan riistetään toiselta hyökkääjältä ase, jota käytetään puolustautumiseen
- Molemmat aseet eivät saa päätyä toiselle hyökkääjälle

#### Toimintaperiaatteet 4 vs 1 –harjoitteissa (hyökkääjillä aseet):

- Hyökkäykset on ennalta määritettyjä
- Hyökkäysten rytmi on ennalta määritetty (esimerkiksi 1 hyökkäys / 2 sekuntia)
- Puolustajan reaktiot on ennalta määritetty (esimerkiksi pelkkä torjunta, torjunta ja vastahyökkäys sekä eri taktiikat jne.)

### B. Torjunnat heikommalla puolella ja vasenkätisen hyökkääjän torjunta

1. Kaikki tekniikat veistä, keppiä ja asetta vastaan heikompi puoli edessä
2. Asehyökkäysten (-uhkien) torjunta vastustajan ollessa vasenkätinen



## INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO

www.suomenkravmagaliitto.fi



### C. Toiminta vaativampia pistooliuhkia vastaan

1. Aseuhka päähän (panttivankitilanne)
  - Ase työnnetään taaksepäin
  - Ase vedetään eteenpäin ja irrotetaan työntämällä eteenpäin
2. Ase suunnattu eteenpäin (kolmatta osapuolta vastaan)
3. Ase suunnattu selkää/kylkeä kohti irti vartalosta
4. Ase suunnattu selkää/kylkeä kohti, vastustaja erittäin lähellä
  - Kääntyminen ja ote ranteesta (uhka sivulla)
  - Kääntyminen ja ote kyynärpäältä (uhka takaa)
5. Aseuhka, ote takaa, ase lähellä tai etäällä
6. Aseuhka, hyökkääjä työntää vapaalla kädellä
  - Uhka edestä, ote aseesta (vatsan puolelle)
  - Uhka edestä, konepistoolinosto
  - Uhka takaa, ote aseesta (vatsan puolelle)
  - Uhka takaa, vartaloväistö, kääntyminen selän puolelle ja konepistoolinosto

### D. Hyppypotkut

1. Polvipotku (suora tai viisto) hypyllä (suora tai saksihyppy)
2. Peruspotku hypyllä (suora hyppy)
3. Sivupotku hypyllä (suora tai saksihyppy)
4. Pyörähtävä takapotku (puolustava) hypyllä (takajalka potkaisee)

**IKMF:n kommentti:** Suorassa hypyssä toinen jalka ponnistaa, toinen potkaisee. Saksihypyssä sama jalka ponnistaa ja potkaisee. Tasokokeessa testataan oppilaan perustaidot ikä ja fyysiset ominaisuudet huomioiden.

### E. Erilaiset hyökkäykset

1. Peruspotku hypyn aikana, ilmassa ote kädellä vastustajasta ja toisella kädellä vasaralyönti (vast.)
2. Hyökkääminen eteenpäin puolustavalla etupotkulla ja kahdella samanaikaisella suoralla lyönneillä
3. Hyökkääminen eteenpäin pysäytyspotkulla jalkaan (etu- tai takajalka) ja lyömällä kahdella samanaikaisella suoralla. Suorissa lyönneissä liukuvan torjunnan periaate (ulospäin tai sisään, yhdellä tai molemmilla käsillä)

**IKMF:n ja SKML:n kommentti:** Viimeisessä tekniikassa suorissa lyönneissä (toisessa tai molemmissa) käytetään liukuvan torjunnan periaatetta murtamaan vastustajan käsipuolustus. Liuku tehdään käden alta tai päältä riippuen vastustajan käden asennoista.

### F. Ottelu maassa

1. Testiin sisältyy kaikki tekniikat, jotka ovat practitioner ja graduate tasokoevaatimusten lisämateriaalissa



**INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION  
SUOMEN KRAV MAGA LIITTO**

www.suomenkravmagaliitto.fi



### **G. Ottelutaktiikat**

1. Hyökätään vastustajaa kohti tämän alkaessa liikkua. Tarkoituksena on vastustaja häiritseminen
2. Varsinaiseen kohteeseen suunnatun hyökkäyksen epäonnistuttua hyökätään toiseen haavoittuvaan kohteeseen
3. Otteluetäisyyden vaihtaminen kaukaa lähelle ja päinvastoin
4. Vastustaja raajan lamaannuttaminen ja satuttaminen ("kulmien rikkominen")
  - Vahvat hyökkäykset niveliin ja haavoittuviin kohtiin (kädet, kyynärpäät, polvet)
  - Tarttuminen sormiin, lukko ja hyökkäykset
  - Raajojen hallinta ja sitominen
  - Yhden käden/käsien hallinta yhdellä kädellä ja hyökkääminen
  - Vastustajan molempien käsien hallinta ja hyökkääminen
  - Jalkojen liikkeiden rajoittaminen ja häirintä

### **H. Ottelu**

1. Ottelu (nopea) suojavarustein
2. Ottelu (nopea) ilman suojavarusteita
3. Slow fightin ja perustekniikoiden yhdistäminen (hyökkäys – puolustus – hyökkäys –harjoitteet ottelutilanteessa)
4. Eri hyökkäys – puolustus - hyökkäys –harjoitteet (omien tekniikoiden muuntelu huomioiden vastustajan reaktiot)

**IKMF:n kommentti:** Testataan vähintään kaksi kahden minuutin erää käyttäen suojavarusteita.