



Graduate 1

A. Kaatumiset

1. Kova kaatuminen eteen (aloitus tarvittaessa polviasennosta)
2. Kierähtävä kaatuminen sivulle

B. Hyökkäykset

1. Pääisku (headbutt)
 - Eteen
 - Sivulle
 - Taakse
2. Kyynärpäälyönti ruuhkatilanteessa

C. Potkut

1. Potkut tukijalan liu'ulla
 - Peruspotku
 - Puolustava etupotku
 - Sivupotku
 - Kiertopotku
 - Puolustava takapotku

IKMF:n kommentti: Otteluasennossa potkaistaan etu- ja takajalalla.

D. Maahanviennit ja heitot

1. Kantapäpyykäisy ulkopuolelta
2. Konepistooliheitto (maahanvienti)
 - Sivulta
 - Edestä

E. Vapautuminen kyynärvarsikuristuksesta maassa

- Vastustaja istuu takana ja kuristaa. Mahdollisesti kiinni olevan jalan vapauttaminen jaa kääntyminen

F. Sivupotkun torjunta

1. Vetäytyminen taaksepäin, etumaisen jalan nostaminen ja torjunta matalalla koukkaavalla torjunnalla (etukäsi)
2. Koukkaava torjunta ulospäin
 - Etukädellä edeten takajalalla viistosti eteenpäin
 - Takakädellä
3. Torjunta sisäänpäin kyynärvarrella (potku tulee korkealle)

IKMF:n kommentti: Myös pysäyttävät potkut ovat tehokkaita sivupotkuja vastaan.



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO

www.suomenkravmagaliitto.fi



G. Rannekaadot

1. Taaksepäin (askel sivulle ja kaato taakse)
2. Eteenpäin (vastapuoli vastustaa kaatoa)
3. Rannelukko kyynärpäällä (tehdään edellä mainittuihin suuntiin)

H. Veitsen käytön perusteet

1. Lyönti ylhäältä alas (ice pick -ote)
2. Lyönti alhaalta ylös (oriental -ote)
3. Suora pisto
4. Viilto

I. Potkutorjunnat veitsihyökkäyksiä vastaan

1. Sivupotku kylkeen tai solar plexukseen
2. Liikkuminen etuviistoon, ylävartalon taivutus ja kiertopotku solar plexukseen

IKMF:n kommentti: Peruspotkut veitsihyökkäystä vastaan P3 –tasolla.

J. Veitsihyökkäyksen torjunta (ylhäältä alas)

1. Potku nivusiin
2. Kaarevan hyökkäyksen torjunta (360), hyökkäävän käden kontrollointi
3. Hyökkäys sivulta (vasemmalta tai oikealta), torjunta, vastahyökkäys ja kontrolli tai irtautumien mahdollisimman aikaisin

IKMF:n kommentti: Tekniikassa 1 vastustajalla hieman liikettä eteenpäin. Potku osuu veitsen ollessa menossa taaksepäin (lyönnin lataaminen).

K. Veitsihyökkäyksen torjunta (alhaalta ylös)

1. Lyhyt etäisyys: kaarevan hyökkäyksen torjunta (360), vastahyökkäykset, käden kontrollointi
2. Keskitäisyys: torjunta viistosti kyynärvarrella sivulle väistäen, vastahyökkäys ja rannekaato tai veitsen pois ottaminen
3. Hyökkäys sivulta: Torjunta lähimmällä kyynärvarrella, vastahyökkäykset

IKMF:n kommentti: Kohdassa 1 mainittu käden kontrolli ei ole perusratkaisu, joka tehdään automaattisesti joka kerta. Varsinkin hyökkäyksen ollessa voimakas tai kun kyseessä on monta nopeaa hyökkäystä peräkkäin, kontrollin saaminen on vaikeaa. Kontrolli on hyvä tilanteessa, jossa vastustajaa kohti on jo vastahyökätty siten, että hyökkäävä käsi ei enää jatka iskuja. Kontrolli testataan G1 tasolla. Varhaisemmassa vaiheessa sitä ei tule korostaa liikaa tai käyttää kontrollia perusratkaisuna.

Torjuttaessa hyökkäystä sivulta ja käännettäessä vastustajan vatsan puolelle torjuvan (kontrolloivan) käden vaihtaminen. Tämä on erityisen tehokasta hyökkäyksen tullessa alaviistosta tai vaakatasossa esimerkiksi torjuttaessa vastustajan oikean käden lyöntiä oikealla kädellä.



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



L. Keppihyökkäyksen torjunta

1. Lyönti ylhäältä alas hyökkäyksen tullessa sivulta.
 - Torjunta pistävänä ylöspäin. Ensimmäinen askel saman puolen jalalla kuin torjuva käsi
2. Lyönti vaakatasossa (pesäpallolyönti)
 - Torjunta etukäsi alhaalla, takakäsi ylhäällä

M. Eri kulmista tulevat hyökkäykset

1. Ennalta tuntemattomien hyökkäysten torjunta. Käytetään mahdollisimman paljon aikaisemmin harjoiteltuja torjuntaja
2. Hyökkääminen eri kulmissa, korkeuksilla ja etäisyyksillä oleviin maaleihin. Maalit ovat paikallaan tai liikkeessä. Hyökkäyssarjojen voima ja nopeus 100%

N. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

O. Otteluharjoitteet

1. Slow fight
2. Kevyt ottelu suojaruustein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää. Käytettävät varusteet: alasuojat, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat ja hammassuojat. Pääsuojus ja käsisiteet ovat erittäin suositeltava. Nyrkkeilyhanskojen on oltava nahkaa ja kokosuositukset ovat: alle 50 kg = 10 oz, 50-65 kg = 12 oz, 65-80 kg = 14 oz, yli 80kg = 16oz.

P. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat