



Graduate 2

A. Pyörähdyspotkut

1. Puolustava takapotku pyörähdyksellä
2. Peruspotku taakse pyörähdyksellä

B. Maahanviennit ja heitot

1. Pyyhkäisyputku sisäänpäin (kuten matala kiertopotku)
2. Maahanvienti olkapään työnnöllä (veto vastustajan jaloista polven kohdalta)
 - Edestä
 - Takaa

C. Liukuva torjunta suoraa lyöntiä vastaan

1. Liukuva torjunta sisäänpäin etukädellä. Torjunta päättyy lyöntiin (sama käsi)

D. Vaihtoehtoinen potkun torjunta

1. Yleistorjunta, jossa nopea eteneminen ja polvi vastustajan reiteen

E. Vapautuminen vaateotteista (yhden käden ote)

1. Ote edestä yhdellä kädellä
 - Voimakkaita hyökkäyksiä käsillä ja/tai jaloilla, mikäli tilanne vaatii
 - Kiertoliike käsivarrella ja vetäytyminen
 - Kiertoliike käsivarrella, vetäytyminen ja lukko kyynärpäähän (jos edellinen tekniikka epäonnistuu)
2. Ote takaa yhdellä kädellä
 - Askel, kääntyminen ja kierto käsivarrella (olkavarsi kiinni korvaan)

F. Vapautuminen vaateotteista (kahden käden ote)

1. Askel taakse, vastakkainen käsi eteen kyynärpäätä edellä, vastahyökkäykset
3. Lukko vastustajan ranteeseen ja/tai kyynärpäähän

G. Veitsihyökkäyksen torjunta (pistot)

1. Perusratkaisut kolmella eri potkulla
2. Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin (viistosti sisään ja eteen, torjunta vastustajan käden ulkopuolelta)
3. Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin (pyyhkäisevästi vastustajan käden sisäpuolelta, samaan aikaan siirtyminen pois hyökkäyslinjalta)
4. Vaistomaiset/reaktiomaiset torjunnat
 - Matalaa pistoa vastaan koukkaava torjunta ulospäin. Vastahyökkäys jalalla tai kädellä
 - Torjunta kämmenellä sisäänpäin (pisto eri korkeuksille). Irtautuminen vastahyökkäyksillä tai ilman

IKMF:n kommentti: Tekniikat 1 ja 4 perusasennosta. Tekniikoissa 2 ja 3 aluksi soveltuva valmiusasento, myöhemmin soveltuvasta otteluasennosta.



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



H. Pistävän keppihyökkäyksen torjunta (ml poikittainen keppi)

1. Torjunta sisäänpäin, liikkuminen etuviistoon (jommallekummalle puolelle), kepin hallinta ja vastahyökkäykset
2. Torjunta sisäänpäin, liikkuminen sisäänpäin elävälle puolelle, molemmat kyynärvarret asetta (keppiä) vastaan
3. Korkea keppihyökkäys: Torjunta sisäänpäin kämmenellä tai kyynärvarrella
4. Poikittainen työntävä keppi

IKMF:n kommentti: Tekniikassa 1 on tärkeää saada ote kepeistä tai kädestä. Tekniikat ovat samoja kivääriä tai pistinhyökkäystä vastaan.

I. Toiminta pistooliuhkaa vastaan

1. Uhka edestä eri korkeuksilta ja etäisyyksiltä

J. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

K. Otteluharjoitteet

1. Slow fight
2. Kevyt ottelu suojavarustein
3. Ottelu suojavarustein

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 80 kg = 16oz.

L. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat