



Graduate 4

A. Hyökkäysten rytmit

1. Kaksi tai useampi tekniikka ilman yhteyttä toisiinsa (rytmiä)
2. Luonnollinen rytmi (1-2)
3. Rikottu rytmi (1,5)
4. Murrettu rytmi
5. Samanaikaiset hyökkäykset
6. Puolustusten harjoittelu edellisiin liittyen

IKMF:n kommentti: Tekniikat paikoiltaan ja liikkuen eteenpäin.

B. Kivellä tehdyn lyönnin torjunta

1. Kaareva hyökkäys pään yli tai yläviistosta: pistävä torjunta
2. Suora lyönti: kyynärvarsitorjunta sisäänpäin

C. Puolustautuminen heitolla tai kaatuen

1. Hyökkääjä ottaa syleilyotteen takaa ja työntää (kädet vapaana)
2. Hyökkääjä ottaa syleilyotteen takaa ja työntää (kädet kiinni)
3. Hyökkääjä ottaa matalan syleily otteen edestä ja työntää (kädet vapaana), kierähdys taaksepäin
4. Niskalenkki sivulta: pyörähdys
5. Niskalenkki sivulta: kaatuminen taaksepäin (vastustaja tekee lukon niskaan)
6. Käsi lukossa selän takana: taipuminen, vastakkaisen puoleinen jalka taakse, kaatuminen

IKMF:n kommentti: Tekniikoissa 1-3 vastustaja ryntää kohti.

D. Ottelu maassa (lopetetaan nousten ylös)

1. Hyökkäykset mount –asennosta
 - Oikea asento ja lyönnit (suorat, kyynärpäät, pääiskut)
 - Käden kontrollointi ja lyönnit (kontrolli käsillä ja jaloilla)
2. Hyökkäykset cross mount –asennosta
 - Oikea asento ja lyönnit (suorat, kyynärpäät, pääiskut)
3. Hyökkäykset vastustajan pitäessä puolustajaa guard -asennossa
 - Kaikki lyönnit ja iskut, käsi pohkeen ympäri ja vastustajan jalan heitto pään yli
4. Hyökkäykset matalasta guard -asennosta
 - Kaikki lyönnit
 - Käden tai molempien käsien kontrolli ja lyönnit
 - Kuristus (4 –kuristus, vastustajan käsi on sisällä tai ulkopuolella)



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



E. Toiminta aseuhkaa vastaan (pitkä ase)

1. Uhka edessä, ase korkealla
2. Uhka takana (kääntyminen elävälle puolelle, ote kahdella kädellä aseesta)
3. Uhka sivulta (matala tai korkea), torjunnat ulospäin

F. Veitsihyökkäyksen torjunta (kaareva tai pisto) puolustaja istuu tuolilla

1. Pitkä etäisyys, vastustaja tulee edestä tai sivulta, torjutaan tuolilla tai potkaistaan (tuki tuolista)
2. Käsitorjunnat

IKMF:n kommentti: Hyökkääjä aloittaa edestä tai sivulta.

G. Veitsihyökkäyksen torjunta puolustaja makaa selällään

1. Hyökkääjä seisoo puolustajan sivulla, hyökkäys on pisto alaspäin
2. Hyökkääjä istuu puolustajan päällä, hyökkäys on pisto alaspäin

H. Otteluharjoitteet

1. Slow figt ja kevyt ottelu
2. Ottelu suojavälinein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää.

I. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Ainakin yhdellä vastustajalla on veitsi tai keppi

J. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat