



Graduate 5

A. Vaihtopotkut (switching kicks)

- Kaksi polvipotkua jalan vaihdolla
- Kaksi peruspotkua jalan vaihdolla
- Peruspotku ja kiertopotku jalan vaihdolla
- Sivupotku ja puolustava takapotku pyörähdyksellä ja jalan vaihdolla

B. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 1

- Harjoittelija A hyökkää
- Harjoittelija B torjuu (puolustaa) ja siirtyy selän puolelle ja vastahyökkää
- Harjoittelija A reagoi tarvittavalla tavalla ja vastahyökkää

IKMF:n kommentti: Alkuvaiheessa harjoittelija A aloittaa tunnetulla hyökkäyksellä, myöhemmin ennalta tuntemattomalla hyökkäyksellä. Harjoittelu kuvaa ottelutilanteen (taistelutilanne) osaa. Vapaaharjoittelu voidaan aloittaa kun oppilaat ovat harjoitelleet ja omaksuneet muodolliset ja ennalta määrätyt tekniikat.

SKML:n kommentti: Alla ensin harjoiteltavat ennalta sovittavat harjoitteet.

Harjoittelija A	Etupotku	Kiertopotku	Sivupotku	Oikea suora
Harjoittelija B	Torjunta ulospäin jommalle kummalle puolelle ja vastahyökkäykset	Torjunta yhdellä tai molemmilla kyynärvarsilla ja vastahyökkäykset	Pysäyttävä potku	Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäykset
Harjoittelija A	Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäykset	Käsitorjunnat ja vastahyökkäykset	Koukkaava torjunta ja vastahyökkäykset	Torjunta ja vastahyökkäykset

IKMF:n kommentti: Ensimmäinen hyökkäys ei saa olla hämäys. Kyseessä on aito realistinen hyökkäys, johon reagoidaan puolustajan vastatekniikan mukaisesti.

C. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 2

- Harjoittelija A hyökkää
- Harjoittelija B torjuu (puolustaa) ja siirtyy selän puolelle ja vastahyökkää
- Harjoittelija A reagoi seuraavilla tavoilla
 - Kääntyminen ja vasaralyönti (jommallekummalle puolelle)
 - Takaperuspotku tai puolustava potku taakse pyörähdyksellä tai ilman
 - Etäisyyden ottaminen



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO

www.suomenkravmagaliitto.fi



IKMF:n kommentti: Harjoitellaan Hyökkäys – puolustus – hyökkäys – periaatteella ja rytmillä. Useassa tilanteessa tulee korostaa varataloväistöä ja oikeaa ajoitusta.

D. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 3

- Osittain sovellettu harjoittelu. Aloitus on molempien tiedossa. Harjoittelija B:n toimet ei ole A:n tiedossa
- Sovellettu harjoittelu (vapaa harjoittelu). Harjoittelija B ei tiedä aloitusta

E. Toiminta potkaisevan jalan jäädessä vastustajan otteeseen

- Eteenpäin vetäen kiinnijääneellä jalalla. Ote vastustajasta vastahyökkäykset lyönneillä tai polvipotkuilla

F. Tekniikat lähietäisyydeltä (puolustavat tekniikat, pyrkiminen pois lähietäisyydeltä)

- Lähitekniikoiden torjunta
- Vetäytyminen lähiottelutilanteesta
- Vastustajan kontrollointi otteella ja vastahyökkäykset
- Slow fight, painopiste lähitekniikoissa

G. Otteluharjoitteet

1. Slow fight ja kevyt ottelu
2. Ottelu suojavälinein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää.

H. Oikean päätöksenteon harjoittelu

1. Eri kulmista, etäisyyksiltä, rytmeillä ja tulevien hyökkäysten torjunta
2. Ennalta tuntemattomien hyökkäysten torjunta

IKMF:n kommentti: Puolustaja käyttää parhaiten tilanteeseen sopivaa torjuntaa (ratkaisua) ei pelkästään perustekniikoita. Harjoitukseen liittyy yllätys ja paine.

I. Mielikuvaharjoittelu

1. Ratkaisujen harjoittelu tappiotilanteesta (lyhyesti) menestyksekkääseen ratkaisuun

J. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Ainakin kahdella hyökkääjällä neljästä on puukko

K. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat