



Practitioner 1

A. Krav magan ja perustajan (Imi Sde-Or (Lichtenfeld)) historia. Krav magan historia Suomessa

B. Harjoitteluturvallisuus ja kehon haavoittuvat kohdat

C. Otteluasento ja liikkuminen

1. Perusteet ja otteluasennon muodostaminen
2. Liikkuminen otteluasennossa

SKML:n kommentti: Suomen kielessä kamppailu- tai taisteluasennosta (outlet stance) on selvintä käyttää nimitystä otteluasento. Otteluasento viittaa kuitenkin kamppailu-urheiluun. Harjoittelijan tulee ymmärtää kamppailun ja itsepuolustustilanteen erot myös asennon ja liikkumisen suhteen. Otteluasento on yleisasento, joka mahdollistaa liikkumisen ja eri tilanteiden harjoittelun. Toista harjoitteluasentoa kutsutaan perusasennoksi. Perusasennossa (passive stance) kädet ovat alhaalla tai valmiiksi ylhäällä (semi-passive stance).

D. Suorat lyönnit

1. Kämmentyviilyönti (**Ensimmäiseksi** harjoiteltava lyönti)
2. Vasen suora (osumakohta leuka)
3. Oikea suora (osumakohta leuka)

IKMF:n kommentti: Suorat lyönnit harjoitellaan aluksi perusasennossa. Myöhemmin lyönnejä harjoitellaan otteluasennossa.

E. Kyynärpäilyönnit vaakatasossa

1. Eteenpäin (sisälle)
2. Sivulle
3. Taakse

F. Vasaralyönnit

1. Pystytasossa
 - Eteenpäin
 - Alaspäin
 - Taaksepäin
2. Vaakatasossa
 - Sivulle
 - Taakse



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



G. Potkut

1. Polvipotku ylöspäin
2. Peruspotku päkiällä ja jalkapöydällä (osumakohdat matalalla ja korkealla)
3. Puolustava takapotku

IKMF:n kommentti: Potkut harjoitellaan aluksi perusasennossa. Myöhemmin harjoitellaan otteluasennossa.

H. Hyökkäysyhdistelmät

1. Lyhyet yhdistelmät opituilla tekniikoilla (2-4 yksinkertaista lyöntiä tai potkua)

I. Torjunnat ulospäin

1. Kaarevan hyökkäyksen torjunta (360) perusasennosta
2. Kaarevan hyökkäyksen torjunta ja samanaikainen vastahyökkäys
3. Kaarevan veitsihyökkäyksen torjunta, vastahyökkäys ja nopea vetäytyminen
 - Hyökkäys alhaalta (oriental)
 - Hyökkäys ylhäältä (ice-pick)

J. Torjunnat sisäänpäin suoraa lyöntiä vastaan perusasennosta

1. Torjunta sisäänpäin (kämменellä etuviistoon)
2. Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäys rikutulla rytmillä (1,5)

K. Vapautuminen edestä tulevasta kuristuksesta

1. Ennaltaehkäisevät tekniikat
 - vastahyökkäys potkulla ja/tai lyönneillä
 - Käsitorjunnat
 - Aktiivinen torjunta (educational block)
2. Vapautuminen
 - Vapautuminen ”nokkivalla otteella” ja vastahyökkäys polvella tai säärellä. Vastahyökkäys voi olla myös lyönti. Lyönti voi olla myös potkuhyökkäyksen lisäksi

Variaatio: Vapautuminen yhdellä kädellä ja samanaikainen vastahyökkäys toisella kädellä.

L. Vapautuminen sivulta tulevasta kuristuksesta

1. Vapautuminen ”nokkivalla otteella” vastahyökkäys kämменellä, kyynärpäällä ja/tai polvella tarpeen mukaan

M. Vapautuminen takaa tulevasta kuristusta

1. Vapautuminen ”nokkivalla otteella”, siirtyminen takaviistoon ja vastahyökkäys nivusiin ja leukaan

N. Vapautuminen sivulta tulevasta niskalenkistä

1. Hyökkäys nivusiin, veto/työntö vastustajan pään alueen arasta kohdasta. Tarvittaessa lisää vastahyökkäyksiä



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



O. Kaatumiset

1. Kaatuminen eteen (pehmeä)
2. Kaatuminen taakse (kova)
3. Kierähtävä kaatuminen eteen (oikean olan yli oikeakätisillä = helpompi puoli)
4. Kierähtävä kaatuminen taakse (vasemman olkapään yli oikeakätisillä)

IKMF:n ja SKML:n kommentti: Oppilaan fyysiset ominaisuudet huomioiden voidaan testata myöhemmin (P3/4).

P. Vapautumiset maassa

1. Vapautuminen selällään maaten ylhäältä tehtävää kuristusta vastaan (vastustaja polvillaan sivussa ja kuristaa suorin käsin). Vapautuminen ”nokkivalla otteella”, työntö toisella kädellä, polvi vartaloiden väliin, työntö säärellä ja potku toisella jalalla

Q. Tilapäisvälineiden käyttö itsepuolustustilanteessa

1. Harjoittelijan tulee tietää perusteet eri tilapäisvälineiden käytöstä. Eri tilapäisvälineiden tyypit:
 - Kilven kaltaiset tilapäisvälineet
 - Kepin kaltaiset tilapäisvälineet
 - Kiven kaltaiset tilapäisvälineet
 - Terävät tilapäisvälineet
 - Pienet (heitettävät) esineet
 - Nestemäiset tilapäisvälineet
2. Harjoittelijan tulee **osata käyttää kilven kaltaisia** tilapäisvälineitä

R. Hyökkäysten katsominen, ennaltaehkäisy ja oikeiden ratkaisujen mielikuvaharjoittelu

1. Realistiselta etäisyydeltä tehtyjen hyökkäysten katsominen
2. Ratkaisujen mielikuvaharjoittelu edellä mainittuihin hyökkäyksiin liittyen

S. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat

SKML:n kommentti: Esimerkkitalanteet ja oikeat toimintamenetelmät (taktiikka) opetetaan eri tekniikoihin liittyvien uhkien opetusvaiheessa. Ratkaisujen opettamisessa korostetaan itsepuolustuksen periaatteita ja vastuuta.