



Practitioner 2

A. Koukkulyönnit

1. Koukkulyönti (aluksi perusasennosta, otteluasennossa etukädellä kaksi variaatiota)
2. Kohokoukkulyönti (uppercut) perus- ja otteluasennosta

B. Kyynärpäilyönnit pystytasossa

1. Ylöspäin
2. Alaspäin
3. Taakse
4. Taakse - ylös

C. Muut lyönnit

1. Sormilyönti (suora)
2. Suoran lyönnin (vasen ja oikea) ja etenemisen yhdistäminen (samanaikainen askel ja lyönti)
3. Suoralyönti etukädellä vetäytymiseen liittyen

IKMF:n kommentti: Lyönnit aluksi perusasennosta, myöhemmin muista asennoista.

D. Potkut

1. Polkaiseva potku alaspäin
2. Puolustava potku eteenpäin. (**Osumakohta:** 1. kantapää, 2. päkiä, 3. koko jalkapohja. (Testissä näytetään yksi edellä mainituista)
3. Sivupotku kantapäällä (potku suunnataan sivulle)
4. Kiertopotku. (**Osumakohta:** 1. päkiä, 2. jalkapöytä, 3. sääri. **Liikerata:** 1. vaakatasossa, 2. yläviistoon. Testataan toinen)

E. Suorien lyöntien käsitorjunnat sisäänpäin

1. Otteluasento
2. Samanaikainen vastahyökkäys toisella kädellä
3. Torjunta, hyökkäävän käden alas painaminen ja vastahyökkäys rikutulla rytmillä (1,5) (kuten Practitioner 1)
4. Ylävartalon taivutus taakse ja vastahyökkäys etumaisella jalalla
5. Kyynärvarsitorjunta eri korkeuksille tulevaa hyökkäystä vastaan. Vastahyökkäys toisella kädellä
6. Etukäden torjunta etukättä vastaan. Torjunta kämmenellä tai kyynärvarrella. Vastahyökkäys vaakatasossa

IKMF:n kommentti: Torjuntoihin tulee liittää pää- ja vartaloväistöt. Harjoittelijat ovat otteluasennossa siten, että oikeakätisellä harjoittelijalla on vasen käsi edessä. Vastustajalla on symmetrinen asento, eli vasen käsi on edessä. Vasemman käden hyökkäys torjutaan oikealla kädellä ja päinvastoin.



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



F. Lyöntien torjunnat ulospäin

1. Oikea asento ulospäin tehtäviin torjuntoihin liittyen
2. Koukkulyönnin torjunta ulos- ja ylöspäin suunnatulla kyynärvarrella. (Käsi nyrkissä kyynärvarren leveä kohta ulospäin)
3. Suoran lyönnin torjunta ulospäin ja samanaikainen vastahyökkäys (tasokokeessa yksi kolmesta variaatiosta)
4. Suoran lyönnin torjunta ylös- ja eteenpäin (variaatio 4)

IKMF:n kommentti: Kohdissa 3-5 torjunta etukädellä hyökkääjä etu- ja takakättä vastaan.

G. Torjunnat eri suunnista tulevia hyökkäyksiä vastaan

1. Torjunta sisään tai ulospäin eri suunnista tulevia lyöntejä vastaa (suorat ja koukut). Puolustaja seisoo paikoillaan ja katsoo eteenpäin. Hyökkääjä kiertää puoliympyrää puolustajan etupuolella. Puolustaja tekee torjunnan, vastahyökkää ja liikkuu tarpeen mukaan
2. Toiminta takaapäin tulevaa lyöntiä (vast.) vastaan. Puolustaja ottaa etäisyyttä kääntyen kohti vastustajaa

H. Jalkatorjunnat potkuja vastaan (perus- ja otteluasennosta)

1. Pysäyttävät potkut
 - Kantapää käännettynä ulospäin etujalalla
 - Kantapää käännettyä sisäänpäin takajalalla
2. Jalkatorjunnat sisään tai ulospäin
 - Torjunta sisäänpäin etujalan säärellä
 - Torjunta ulospäin säärellä samalta puolelta tulevaa kierto- ja sivupotkua vastaan. Etujalkaa voidaan käyttää molemmilta puolilta tulevaa potkua vastaan
3. Jalka- ja käsitorjunnan yhdistäminen matalaa tai korkeaa potkua vastaan. Potku voi olla peruspotku (etupotku).

IKMF:n kommentti: Kohdissa 1 mainittu pysäyttävä torjunta tehdään aluksi peruspotkua (etupotku) vastaan. Myöhemmin myös kierto- ja sivupotkua vastaan. Harjoittelu tehdään molemmista asennoista. Kohdassa 3 mainittu torjunta tehdään tilanteessa, jossa puolustaja ei ole varma hyökkäyksen korkeudesta.

I. Toiminta veitsihyökkäystä vastaan

1. Veitsiuhka edestä, pitkä etäisyys. Veitsi lyödään sivuun (sivulle – eteen) ja potkaistaan. Samaa aikaan vartalo taipuu taaksepäin ottaen veitseen etäisyyttä
2. Veitsiuhka sivulta ja takaa, pitkä etäisyys



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



J. Vapautuminen kuristuksista

1. Kuristus takaapäin kyynärvarrella henkitorvea kohti
2. Kuristus takaapäin kaulan verisuonia kohti

K. Kaatumiset

1. Kaatuminen sivulle (kova)
2. Kierähtävä kaatuminen eteenpäin (heikommalle puolelle)
3. Kierähtävä kaatuminen taakse (heikommalle puolelle)

IKMF:n ja SKML:n kommentti: Oppilaan fyysiset ominaisuudet huomioiden voidaan testata myöhemmin (P 5).

L. Maasta ylös nouseminen

1. Eteenpäin (kuten kierähtävän kaatumisen jälkeen)
2. Taaksepäin (toinen käsi ja jalka maassa)
3. Kääntyminen ja nouseminen juoksuasentoon

M. . Vapautuminen kuristuksista maassa hyökkääjä istuu puolustajan päällä

1. Irrotus ”nokkivalla otteelle”. Toinen käsi jää kontrolloimaan. Toisella kädellä lyönti. Sillan kautta ympäri ja vastahyökkäykset

N. Tilapäisvälineiden käyttö itsepuolustustilanteessa

1. Heitettävät tilapäisvälineet

IKMF:n kommentti: Tilapäisväline heitetään yleensä ennen varsinaista hyökkäystä (uhkausvaiheessa) tai varhaisessa vaiheessa hyökkäyksen alettua.

O. Otteluharjoitteet

1. 4 vs 1 –harjoitteet (Zombie –harjoitus. Hyökkäys kahden sekunnin välein)
2. Slow Fight

P. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat