



## Practitioner 3

### A. Lyönnit ja hyökkäysyhdistelmät

1. Matalat lyönnit vartaloon (hyökäten)
2. Hyökkäysyhdistelmät. Hyökätään eri kulmiin, etäisyyksille, suuntiin ja eri korkeuksille. Lyödään välineisiin ja kevyesti koskettamalla harjoitteluvastustajaa kohti. Myös kaksi hyökkäystä samalla kädellä tai jalalla

### B. Potkut

1. Potkuihin liittyen (ennen potkua) pienen askeleen ottaminen **etu- ja takajalalla**. Myös ristiaskel
2. Kaikkien opittujen (P1-P2) potkujen harjoittelu **etu- tai takajalalla**
  - Vetäytyen
  - Paikaltaan
  - Lähestyen vastustajaa askel ottaen (myös ristiaskleet)

### C. Käsitorjunnat peruspotkua vastaan (etupotku)

1. Nivusia kohti tulevaa potkua vastaan
  - Torjunta sisäänpäin kämmenellä perusasennosta. (otteluasennossa tehdään vain etukädellä)
  - Torjunta ulospäin koukkaamalla. Aloitus perusasennosta kädet ristissä edessä. (otteluasennosta vain takakädellä)
  - Torjunta sisäänpäin kyynärvarrella korkeaa peruspotkua tai puolustavaa potkua vastaan

**IKMF:n kommentti:** Edistyneemmässä harjoittelussa harjoitellaan torjuntaa etupotkua ja sitä seuraavaa suoraa lyöntiä vastaan. Yllä olevista torjunnoista kaksi viimeistä (koukkaava ja kyynärvarsitorjunta) voidaan yhdistää tilanteessa, jossa torjuttavan potkun korkeus on epäselvä.

### D. Vapautuminen syleilyotteista kädet vapaana

1. Vapautuminen edestä tulevasta syleilyotteesta. Työntö nenästä tai silmistä
2. Vapautuminen takaa tulevasta syleilyotteesta
  - Kyynärpäälyönnit
  - Sormilukko

### E. Vapautuminen syleilyotteista kädet otteen sisällä

1. Vapautuminen edestä tulevasta syleilyotteesta
2. Vapautuminen takaa tulevasta syleilyotteesta.
3. Variaatio: takaa tulevasta syleilyotteesta otteen ollessa ylhäällä. Vastahyökkäys ja irtautuminen käsien alta

**IKMF:n kommentti:** Harjoitteluun tulee sisältyä huutaminen ja pureminen vapauduttaessa edestä tulevasta syleilyotteesta.



## INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO

www.suomenkravmagaliitto.fi



### F. Vapautuminen käsiotteista

1. Yhden käden ote samalta puolelta tai ristiin, **matala** ote
2. Yhden käden ote samalta puolelta tai ristiin, **korkea** ote
3. Kahden käden ote yhdestä kädestä, **matala** tai **korkea** ote. Vapautumista voidaan auttaa kahdella eri tavalla
4. Ote molemmilla käsillä molemmista käsistä, **matala** tai **korkea** ote
5. Ote molemmilla käsillä molemmista käsistä, ote **takaa**
6. Vapautuminen voimakkaasta käden puristuksesta

**IKMF:n kommentti:** Tarvittaessa vapautumista tehostetaan hyökkäyksillä. Huomiota tulee kiinnittää seuraaviin yksityiskohtiin: Vipuvarren käyttö, vedon välttäminen, käden vapauttaminen kämmenen avoimesta kohdasta (peukalon vierestä), pyöreät liikkeet ja vapautumisen avustaminen toisella kädellä.

### G. Kaatumiset

1. Kaatuminen taaksepäin, kääntyminen ja kaatuminen eteenpäin
2. Kierähtävät kaatumiset eteen korkealta. Kaatumiseen liittyen korkeutta tai pitkä etäisyys

**IKMF:n ja SKML:n kommentti:** Oppilaan fyysiset ominaisuudet huomioiden voidaan testata myöhemmin (G1 mennessä).

### H. Vapautuminen niskalenkistä maassa

1. Molemmat kädet vastustajan alla (vartalon suuntaisesti)
  - Veto pään alueen arasta kohdasta kahdella kädellä, kierähtäminen sivuttain
2. Toinen käsi vapaana
  - Veto vapaalla kädellä taakse pään alueen arasta kohdasta, sääri kaulan ympäri ja vastustajan siirtäminen
3. Vastustajan päälle nouseminen
  - Iskuja mahdollisuuksien mukaan vapaalla kädellä vastustajan pään takaosaan, jonka jälkeen vastustajan päälle nouseminen ja tarvittaessa lisää vastahyökkäyksiä

**IKMF:n kommentti:** Kohdassa 2 käytetään säärtä pelkästään vastustajan asennon muuttamiseen ja vapautumisen tehostamiseen. Lukko vastustajan niskaan tehdään vasta ylemmällä tasolla. Kohdan 3 vapautumista käytetään esimerkiksi vastustajan estäessä muita vapautumisia.

### I. Veitsihyökkäysten potkutorjunnat (pitkä etäisyys, yli 2m)

1. Vastustaja käyttää kaikkia eri hyökkäyksiä. Puolustautuminen peruspotkulla solar plexukseen tai leukaan



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



**J. Tilapäisvälineiden käyttö itsepuolustustilanteessa**

1. Kepin kaltaiset tilapäisvälineet
  - Perushyökkäykset (kaarevat ja pisto). Viisi perussuuntaa
  - Perustorjunnat kaarevaa hyökkäystä vastaan (360). Keppi molemmista käsistä. Vastahyökkäys kädellä tai jalalla

**K. Otteluharjoitteet, 4 vs 1**

1. Hyökkääminen 1-4 liikkuvaa maalia kohti. (vastustajat lyhentävät etäisyyttä)
2. Hyökkääjät yrittävät työntää kahdella kädellä rinnasta
3. Hyökkääjät hyökkäävät kaarevilla lyönneillä (360). Kaksi hyökkäystä kahteen sekuntiin
4. Kuten kohdassa 2, vastustajilla 2-3 veistä

**IKMF:n kommentti:** Harjoitteissa 2-4 käytetään vastahyökkäyksiä.

**L. Slow Fight**

1. Kiinnitetään huomioita liikkeen jatkuvuuteen ja kontrolliin

**M. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat**