



Practitioner 4

A. Kaatumiset

1. Kaatuminen taakse ja sivulle korkealta (kovat)
2. Kierähtävä kaatuminen ja maahan jääminen (judoroll). Tehdään myös korkealta

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

B. Potkut

1. Peruspotku taakse kolmelle eri etäisyydelle
2. Peruspotku saksihypyillä

C. Käsitorjunnat matalia suorja lyönnejä vastaan

1. Torjunta sisäänpäin kyynärvarrella (huomioitava riittävä kyynärpään liike)
2. Koukkaava torjunta ulospäin

IKMF:n kommentti: Käytetään joko etu- tai takakättä. Vastahyökkäys mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

D. Suorien lyöntien torjunnat sisäänpäin kyynärpää ylhäällä, kyynärvarsi alhaalla

1. Torjunta (perusasennosta) ja vastahyökkäys kylkiluita kohti tulevaa suoraa lyöntiä vastaan. Hyökkäys tulee sivulta/etuvuonasta
2. Torjunta (perus- tai otteluasennosta) päätä tai rintaa kohti tulevaa hyökkäystä vastaan

IKMF:n kommentti: Ensimmäinen vastahyökkäys torjuvalla kädellä.

E. Lyöntiyhdistelmien torjunnat (vasen ja oikea suora)

1. Kaksi torjuntaa sisäänpäin kämmenillä ja vastahyökkäykset
2. Vartaloväistö taaksepäin vastahyökkäys etujalan potkulla (perus- tai sivupotku)

F. Lyöntiyhdistelmien torjunnat (sisään- ja ulospäin torjunnat)

1. Kahden lyönnin yhdistelmä – toinen suora ja toinen kaareva
 - Kaksi torjuntaa yhdellä kädellä
 - Kaksi torjuntaa kahdella kädellä
2. Kahden lyönnin torjunta - molemmat kaarevia

IKMF:n kommentti: Vastahyökkäys mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.



G. Korkean kiertopotkun torjunta

1. Torjunta ulospäin kyynärvarrella (rystysten puoli) ja vastahyökkäys potkulla (torjunnan vastakkainen jalka)
2. Torjunta ulospäin kyynärvarrella, eteneminen etuviistoon ja potku (torjunnan puoleinen jalka)
3. Vartalon voimakas kääntö, eteneminen etuviistoon ja potkun torjunta **molempien** kyynärvarsien sisäosalla

IKMF:n kommentti: Tekniikka harjoitellaan aluksi otteluasennossa. Myöhemmin myös perus- ja muissa asennoissa. Hyökkääjä voi potkaista kummalla jalalla tahansa.

H. Kuristuksista vapautuminen

1. Kuristus edestä suorin käsin. Vartalon kääntö ja vapautuminen olkavarrella
2. Kuristus takaa suorin käsin. Vartalon kääntö ja vapautuminen olkavarrella
3. Kuristus takaa suorin käsin. Vapautuminen ”nokkivalla otteella”, kääntyminen ja vastahyökkäys tai rannelukko
4. Vapautuminen suuta peittävästä kädestä. Ote takaapäin

IKMF:n kommentti: Tekniikat 1 ja 2 ovat tehokkaita tilanteessa, joissa vastustaja työntää. Tekniikka 3 on tilanteeseen, jossa vastustaja vetää.

I. Kuristuksista (niskalenkistä) vapautuminen

1. Giljotiinikuristus edestä

J. Nelson -otteesta vapautuminen

1. Raapiminen ja sormilukko (yksi tai useampia sormia)

K. Keppihyökkäyksen torjunta. Hyökkäys ylhäältä alas

1. Pistävä torjunta hyökkäyksen sisäpuolelle
2. Kahden käden keppihyökkäys ylhäältä. Pistävä torjunta hyökkäyksen ulkopuolelle

IKMF:n kommentti: Tekniikassa 1 puolustaja voi astua joko vasemmalla tai oikealla jalalla.

L. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Hyökkääjät lyövät suorina lyöntejä
2. Hyökkääjät lyövät suorina lyöntejä ja potkivat peruspotkuja

M. Kohteisiin lyöminen

1. Yhdistelmiä käyttäen kaikkia tekniikoita



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION
SUOMEN KRAV MAGA LIITTO
www.suomenkravmagaliitto.fi



N. Otteluharjoitukset

1. Slow Fight
2. Kevyt ottelu suojaruustein

IKMF:n kommentti: Ottelutaidot kuuluvat tasokokeeseen.

O. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat