



Practitioner 5

A. Kaatumiset

1. Kaikkien kaatumisten yhdistelmät (eteen- ja taaksepäin)

IKMF:n ja SKML:n kommentti: Oppilaan fyysiset ominaisuudet huomioiden voidaan testata myöhemmin (G2 mennessä).

B. Peruspotkun torjunta

1. Pistävä torjunta takakädellä
2. Torjunta sisäänpäin matalalla olevalla kyynärvarrella. Vastahyökkäys samalla kädellä
3. Vartaloväistöt
 - Väistö vatsan puolelle (vaihtoaskel paikalla) ja vastahyökkäys peruspotkulla
 - Sivuaskel ja suoralyönti. Jatkoahyökkäys takajalan peruspotkulla

IKMF:n kommentti: Viimeisen kohdan (3) tekniikat harjoitellaan aluksi perusasennossa. Myöhemmin myös otteluasennossa (yleensä helpompi).

C. Vapautuminen syleilyotteesta edestä

1. Vapautuminen matalasta syleilyotteesta kädet vapaana
 - Tukevasta asennosta kyynärpäiskut niskaan, koukkulyönnit ja potkut nivusiin
2. Vapautuminen matalasta syleilyotteesta, johon liittyy nosto (kädet vapaana tai kiinni)
 - Polvipotku nivusiin. Toisella jalalla kontrolli vastustajan jalasta

IKMF:n kommentti: Tilanteen ja mahdollisuuksien mukaan pureminen, huuto korvaan ja/tai polkaiseva potku vastustajan jalkaan.

D. Vapautuminen syleilyotteesta takaa

1. Vapautuminen matalasta syleilyotteesta, johon liittyy nosto (kädet vapaana tai kiinni)
 - Toisella jalalla kontrolli vastustajan jalasta. Potku kantapäällä nivusiin



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO

www.suomenkravmagaliitto.fi



E. Vapautuminen hiusotteista

1. Yhden käden ote edestä
 - Taivutus eteenpäin ja lukko ranteeseen
2. Veto edestäpäin eteen ja alas
 - Painopiste eteen, polvipotkun tai lyönnin torjunta ja ensimmäinen vastahyökkäys nivusiin
3. Veto sivulta
 - Painopiste vedon suuntaan, vastahyökkäys ja tarvittavat torjunnat
4. Veto takaa
 - Kääntyminen vedon suuntaan, vastahyökkäys ja tarvittavat torjunnat

IKMF:n kommentti: Jatkaminen useilla vastahyökkäyksillä ja tarvittavat torjunnat, mikäli vastustaja käyttää lyöntejä tai potkuja.

F. Vapautuminen kuristuksista maassa

1. Hyökkääjä istuu puolustajan päällä ja kuristaa lähietäisyydeltä
2. Hyökkääjä on puolustajan jalkojen välissä
 - Vapautuminen ”nokkivalla otteella”, työntö, polvi väliin, lisää työntöä ja lopuksi potkuja

IKMF:n kommentti: Harjoitteluun liitetään useita erilaisia vastahyökkäyksiä. Puolustautuminen päätetään seisoma-asentoon. Mikäli tarpeen, voidaan käyttää sormilyöntiä silmiin samanaikaisesti ”nokkivan otteen” kanssa. Myös pureminen on mahdollista.

G. Puolustautuminen maassa

1. Hyökkääjä istuu puolustajan päällä ja lyö
 - Torjunnat, vastahyökkäykset, kontrolli ja kääntyminen päälle (sillan kautta)

H. Veitsiuhka edestä

1. Lyhyt etäisyys, perustekniikka
 - Veitsi pois linjalta, kontrolli, vastahyökkäys ja irtautuminen tai veitsen poistaminen

I. Useampaan vastustajaan varautuminen

1. Hyökkäysharjoittelu vastustajaa vastaan. Uuden kohteen etsiminen ja sitä vastaan hyökkääminen
2. Vapautuminen otteesta, vastahyökkäykset ja seuraavan vastustajan kohtaaminen
3. Puolustautuminen torjumalla hyökkäyksiä, vastahyökkäykset ja seuraavan vastustajan kohtaaminen



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

www.suomenkravmagaliitto.fi



J. Hyökkäysten tunnistaminen ja oikeiden puolustusten harjoittelu

1. Erilaisista otteista vapautuminen (kuristukset, syleilyotteet, niskalenkit jne.)
Otteet tulevat kaikista kulmista. Hyökkääjä käyttää ei variaatioita
2. Sama kuin yllä (kohta 1). Harjoitteluun lisätään yllätys ja harjoittelu paineen alaisena
3. Puolustautuminen erilaisia potkuja ja lyönnejä vastaan. Hyökkäykset tulevat eri kulmista ja osuvat eri kohteisiin. Aloitus eri asennoista

K. Kolmannen osapuolen suojaaminen

1. Vastahyökkääminen kohti hyökkääjää. Vastahyökkäys alkaa eri kulmista.
Tarvittaessa vastustajan kontrollointi
2. Vastustajan maahanvienti. Auttaja lähestyy takaa. Vastustajan kaataminen painamalla polvista alas

L. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Hyökkäys molemmin käsin. Hyökkäys joka toinen sekunti
2. Kaksi hyökkäystä. Hyökkäykset voivat olla potkuja ja lyönnejä. Hyökkäys joka toinen sekunti

M. Otteluharjoitteet

1. Slow Fight
2. Kevyt ottelusuoja varustein. Käytettävät varusteet: alasuojat, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat ja hammassuojat. Pääsuojus on suositeltava

IKMF:n kommentti: Ottelutaidot kuuluvat tasokokeeseen.

N. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat