



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

D. Suorat lyönnit

1. Kämmentyviilyönti (**Ensimmäiseksi** harjoitettava 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

G. Potkut

1. Polvipotku ylöspäin
2. Peruspotku päkiällä, säärellä ja
3. Puolustava takapotku, kantapäällä varpaat alaspäin

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

H. Hyökkäisyhdistelmät

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



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



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 (kämmenellä etuviistoon)
2. Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäys käden yli

K. Vapautuminen edestä tulevasta kuristuksesta

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

L. Vapautuminen sivulta tulevasta kuristuksesta

1. Vapautuminen ”nokkivalla otteella” vastahyökkäys kämmenellä, 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

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)

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 vastustajan rintaan, työntö säärellä ja potku toisella jalalla



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



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



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. Suoralilyönti etukädellä vetäytymiseen liittyen

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

D. Potkut

1. Polkaiseva potku alaspäin
2. Puolustava potku eteenpäin
3. Sivupotku kantapäällä (potku suunnataan sivulle)
4. Kiertopotku. **Liikerata:** 1. vaakatasossa, 2. ylviistoon.

E. Suorien lyöntien käsitorjunnat sisäänpäin

1. Otteluasento
2. Samanaikainen vastahyökkäys toisella kädellä käden alta
3. Torjunta, hyökkäävän käden alas painaminen ja vastahyökkäys
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 samalla kädellä.

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 liukuvatorjunta ulospäin ja samanaikainen vastahyökkäys
5. Suoran lyönnin torjunta ylös- ja eteenpäin



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



G. Torjunnat eri suunnista tulevia hyökkäyksiä vastaan

1. Torjunta sisään tai ulospäin eri suunnista tulevia lyöntejä vastaa (suorat ja koukut).
2. Toiminta takaapäin tulevaa lyöntiä vastaan. Puolustaja ottaa etäisyyttä kääntyen kohti vastustajaa

H. Jalkatorjunnat potkuja vastaan (perus- ja otteluasennosta)

1. Pysäyttävät potkut
 - Kantapää käännettynä ulospäin etujalalla (otteluasennosta)
 - Kantapää käännettyä sisäänpäin (perusasento + takajalka otteluas.)
2. Jalkatorjunnat sisään tai ulospäin
 - Torjunta sisäänpäin etujalan säällä
 - Torjunta ulospäin säällä samalta puolelta tulevaa kiertopotkua vastaan. Etujalkaa voidaan käyttää molemmilta puolilta tulevaa potkua vastaan
3. Jalka- ja käsitorjunnan yhdistäminen matalaa tai korkeaa potkua vastaan. Potku voi olla peruspotku (etupotku).

I. Toiminta veitsihyökkäystä vastaan

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

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)

L. Maasta ylösnouseminen

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



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



O. Otteluharjoitteet

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

P. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



Practitioner 3

A. Lyönnit

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

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

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

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



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



G. Kaatumiset

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

H. Vapautuminen niskalenkistä maassa

1. Molemmat kädet kiinni
 - Veto arasta kohdasta kahdella kädellä, kierähtäminen sivuttain
2. Toinen käsi vapaana
 - Veto taakse arasta kohdasta, sääri kaulan ympäri
3. Molemmat kädet vastustajan selän takana
 - Ote kasvoista, vartalo vastustajan vartalon suuntaiseksi, vastustajan kääntäminen ympäri

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

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

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 liikkua 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



Practitioner 4

A. Kaatumiset

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

B. Potkut

1. Peruspotku taakse kolmelle etäisyydelle
2. Peruspotku saksihypyillä

C. Käsitorjunnat matalia suorja lyönnejä vastaan

1. Torjunta sisäänpäin kyynärvarrella
2. Koukkaava torjunta ulospäin

D. Suorien lyöntien torjunnat sisäänpäin kyynärpää ylhäällä, kyynärvarsi alhaalla

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

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

G. Korkean kiertopotkun torjunta

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



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



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

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

L. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

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

M. Kohteisiin lyöminen

1. Yhdistelmiä käyttäen kaikkia tekniikoita

N. Otteluharjoitteet

1. Slow Fight
2. Kevyt ottelu suojusten kanssa

IKMF:n kommentti: Ottelutaidot kuuluvat tasokokeeseen.

O. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



Practitioner 5

A. Kaatumiset

1. Kaikkien kaatumisten yhdistelmät (eteen- ja taaksepäin)

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
 - Sivuskel ja suoralyönti. JatkoHyökkäys takajalan peruspotkulla

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

D. Vapautuminen syleilyotteesta takaa

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

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

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



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



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

J. Hyökkäysten tunnistaminen ja oikeiden puolustusten harjoittelu

1. Erilaisista otteista vapautuminen (kuristukset, syleilyotteet, niskalenkkit 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 ottelusuojaruusteiden. Käytettävät varusteet: alasuojat, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat ja hammassuojat. Pääsuojus on suositeltava

IKMF:n kommentti: Ottelutaidot kuuluvat tasokokeeseen.

N. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



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



Graduate 1

A. Kaatumiset

1. Kova kaatuminen eteen (aloitus tarvittaessa polviasennosta)
2. Kierähtävä kaatuminen sivulle

B. Hyökkäykset

1. Pääisku (headbutt)
 - Eteen
 - Sivulle
 - Taakse
2. Kyynärpäälyönti ruuhkatilanteessa

C. Potkut

1. Potkut tukijalan liu'ulla
 - Peruspotku
 - Puolustava etupotku
 - Sivupotku
 - Kiertopotku
 - Puolustava takapotku

D. Maahanviennit ja heitot

1. Kantapäpyyhkäisy ulkopuolelta
2. Konepistoolinosto
 - Sivulta
 - Edestä

E. Vapautuminen kyynärvarsikuristuksesta maassa

- Vastustaja istuu takana ja kuristaa

F. Sivupotkun torjunta

1. Vetäytyminen taaksepäin, etumaisen jalan nostaminen ja torjunta matalalla koukkaavalla torjunnalla (etukäsi)
2. Koukkaava torjunta ulospäin
 - Etukädellä edeten takajalalla viistosti eteenpäin
 - Takakädellä
3. Torjunta sisäänpäin kyynärvarrella (potku tulee korkealle)

G. Rannekaadot

1. Taaksepäin (askel sivulle ja kaato taakse, vastustaja työntää kättä)
2. Eteenpäin (vastapuoli vetää kättä)
3. Rannelukko kyynärpäällä (tehdään edellä mainittuihin suuntiin)



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



H. Veitsen käytön perusteet

1. Lyönti ylhäältä alas (ice pick -ote)
2. Lyönti alhaalta ylös (oriental -ote)
3. Suora pisto
4. Viilto

I. Potkutorjunnat veitsihyökkäyksiä vastaan

1. Sivupotku kylkeen tai solar plexukseen
2. Liikkuminen etuviistoon, ylävartalon taivutus ja kiertopotku solar plexukseen

J. Veitsihyökkäyksen torjunta (ylhäältä alas)

1. Potku nivusiin
2. Kaarevan hyökkäyksen torjunta (360), hyökkäävän käden kontrollointi
3. Hyökkäys sivulta (vasemmalta tai oikealta), torjunta, vastahyökkäys ja kontrolli tai irtautumien mahdollisimman aikaisin

K. Veitsihyökkäyksen torjunta (alhaalta ylös)

1. Lyhyt etäisyys: kaarevan hyökkäyksen torjunta (360), vastahyökkäykset, käden kontrollointi
2. Keskitäisyys: torjunta viistosti kyynärvarrella sivulle väistäen, vastahyökkäys ja rannekaato tai veitsen pois ottaminen
3. Hyökkäys sivulta: Torjunta lähimmällä kyynärvarrella, vastahyökkäykset

L. Keppihyökkäyksen torjunta

1. Lyönti ylhäältä alas, hyökkäys sivulta
 - Torjunta pistävänä ylöspäin. Ensimmäinen askel saman puolen jalalla kuin torjuva käsi
2. Lyönti vaakatasossa (pesäpallolyönti)
 - Torjunta etukäsi ylhäällä, takakäsi alhaalla

M. Eri kulmista tulevat hyökkäykset

1. Ennalta tuntemattomien hyökkäysten torjunta. Käytetään mahdollisimman paljon aikaisemmin harjoiteltuja torjuntajoja
2. Hyökkääminen eri kulmissa, korkeuksilla ja etäisyyksillä oleviin maaleihin. Maalit ovat paikallaan tai liikkeessä. Voima ja nopeus 100%

N. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

O. Otteluharjoitteet

1. Slow fight
2. Kevyt ottelu suojavarustein

IKMF:n kommentti:Käytettävät varusteet: alasuojat, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat ja hammassuojat. Kokosuositukset ovat alle 50 kg=10oz, 50-65kg=12oz, 65-80kg=14oz, yli 80kr=16oz.

P. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitilanteet ja taktiikat



Graduate 2

A. Pyörähdyspotkut

1. Puolustava takapotku pyörähdyksellä
2. Hyökkäävä takapotku pyörähdyksellä

B. Maahanviennit ja heitot

1. Pyyhkäisyputku sisäänpäin (kuten matala kiertopotku)
2. Maahanvienti olkapään työnnöllä (veto vastustajan jaloista polven kohdalta)
 - Edestä
 - Takaa

C. Liukuva torjunta suoraa lyöntiä vastaan

1. Liukuva torjunta sisäänpäin etukädellä. Torjunta päättyy lyöntiin (sama käsi)

D. Vaihtoehtoinen potkun torjunta

1. Yleistorjunta, jossa nopea eteneminen ja polvi vastustajan reiteen

E. Vapautuminen vaateotteista (yhden käden ote)

1. Ote edestä yhdellä kädellä
 - Voimakkaita hyökkäyksiä käsillä ja/tai jaloilla, mikäli tilanne vaatii
 - Kiertoliike käsivarrella ja vetäytyminen
 - Kiertoliike käsivarrella, vetäytyminen ja lukko kyynärpäähän (jos edellinen tekniikka epäonnistuu)
2. Ote takaa yhdellä kädellä
 - Askel, kääntyminen ja kierto käsivarrella (olkavarsi kiinni korvaan)

F. Vapautuminen vaateotteista (kahden käden ote)

1. Askel taakse, vastakkainen käsi eteen kyynärpää edellä, vastahyökkäykset
2. Lukko vastustajan ranteeseen ja/tai kyynärpäähän

G. Veitsihyökkäyksen torjunta (pistot)

1. Perusratkaisut kolmella eri potkulla
2. Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin (viistosti sisään ja eteen, torjunta vastustajan käden ulkopuolelta)
3. Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin (pyyhkäisevästi vastustajan käden sisäpuolelta, samaan aikaan siirtyminen pois hyökkäyslinjalta)
4. Vaistomaiset/reaktiomaiset torjunnat
 - Matalaa pistoa vastaan koukkaava torjunta ulospäin. Vastahyökkäys jalalla tai kädellä
 - Torjunta kämmenellä sisäänpäin (pisto eri korkeuksille). Irtautuminen vastahyökkäyksillä tai ilman



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



H. Pistävän keppihyökkäyksen torjunta (ml poikittainen keppi)

1. Torjunta sisäänpäin, liikkuminen etuviistoon (jommallekummalle puolelle), kepin hallinta ja vastahyökkäykset
2. Torjunta sisäänpäin, liikkuminen sisäänpäin elävälle puolelle, molemmat kyynärvarret asetta (keppiä) vastaan
3. Korkea keppihyökkäys: Torjunta sisäänpäin kämmenellä tai kyynärvarrella
4. Poikittainen työntävä keppi

I. Toiminta pistooliuhkaa vastaan

1. Uhka edestä eri korkeuksilta ja etäisyyksiltä

J. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

K. Otteluharjoitteet

1. Slow fight
2. Kevyt ottelu suojaruustein
3. Ottelu suojaruustein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää. Käytettävät varusteet: alasuojat, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat ja hammassuojat. Pääsuojus ja käsisiteet ovat erittäin suositeltava. Nyrkkeilyhanskojen on oltava nahkaa ja kokosuositukset ovat alle 50 kg=10oz, 50-65kg=12oz, 65-80kg=14oz, yli 80kg=16oz.

L. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



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



Graduate 3

A. Kaksoistorjunnat käsillä potkua vastaan (potkun korkeus ei tiedossa)

1. Torjunta kahdella kädellä. Takakäsi alhaalla, etukäsi ylhäällä. Etukäsi torjuu sisäänpäin ja samanaikaisesti takakäsi ulospäin

B. Viiltohyökkäyksen torjunta

1. Kaarevan hyökkäyksen torjunta (360). Pää on laskettu alas suojaan. Hyökkäys on yllättävä ja tulee läheltä
2. Torjunta kahdella kädellä kyynärvarret ylhäällä. Ensimmäinen viilto väistetään
3. Torjunta kahdella kädellä toinen käsi ylhäällä, toinen alhaalla. Ensimmäinen viilto väistetään

C. Veitsihyökkäysten torjunta

1. Hyökkäys takaa: liikkuminen alta pois, toisen iskun välttäminen
2. Hyökkäys sivulta (alhaalta ylös): kääntyen kuolleelle puolelle
3. Hyökkäys sivulta (ylhäältä alas): kääntyen kuolleelle puolelle
4. Pisto sivulta (korkea ja matala): kääntyen kuolleelle puolelle
5. Hyökkäys kaikista kulmista (myös takaa)

D. Toiminta pistooliuhkaa vastaan

1. Uhka takana, pistooli kiinni selässä eri korkeuksilla
2. Uhka sivulla
 - Ase käden takapuolella
 - Ase käden etupuolella

E. Vapautuminen kuristuksesta maassa (puolustaja mahallaan, hyökkääjä istuu päällä)

1. Vapautuminen ”nokkivalla otteella” ja kääntyminen

F. Puolustautuminen maassa

1. Hyökkääjä hyökkää peruspotkulla päähän tai ylävartaloon
2. Hyökkääjä hyökkää polkaisevalla potkulla ylävartaloon
 - Torjunta kyynärvarrella
 - Etäisyys kiinni, tartunta vastustajan jaloista, puolustajan jalat ylös
3. Hyökkääjä kumartuu ja lyö
4. Vapaaharjoittelu sisältäen eri hyökkäysyhdistelmiä ja puolustajan liikkumisen



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



G. Otteluharjoitteet

1. Slow figt ja kevyt ottelu
2. Ottelu suojavälinein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää.

H. Oikean päätöksen teon harjoittelu

1. Eri kulmista tulevien hyökkäysten torjunta
2. Ennalta tuntemattomien hyökkäysten torjunta

IKMF:n kommentti: Puolustaja käyttää parhaiten tilanteeseen sopivaa torjuntaa (ratkaisua) ei pelkästään perustekniikoita.

I. Hyökkäys- ja päättäväisysharjoittelu

- Hyökkäysharjoitteet, joissa yhdistelmät 100%:n nopeudella ja teholla. myös useita tekniikoita samalla kädellä tai jalalla. Kohteet ovat sekä paikallaan, että liikkuvia. Myös torjuntujen harjoittelu hyökkäysten ohessa

J. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

- Ainakin yhdellä vastustajalla on veitsi tai keppi

K. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



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



Graduate 4

A. Hyökkäysten rytmit

1. Kaksi tai useampi tekniikka ilman yhteyttä toisiinsa (rytmiä)
2. Luonnollinen rytmi (1-2)
3. Rikottu rytmi (1,5)
4. Murrettu rytmi
5. Samanaikaiset hyökkäykset
6. Puolustusten harjoittelu edellisiin liittyen

B. Kivellä tehdyn lyönnin torjunta

1. Kaareva hyökkäys pään yli tai yläviistosta: pistävä torjunta
2. Suora lyönti: kyynärvarsitorjunta sisäänpäin

C. Puolustautuminen heitolla tai kaatuen

1. Hyökkääjä ottaa syleilyotteen takaa ja työntää (kädet vapaana)
2. Hyökkääjä ottaa syleilyotteen takaa ja työntää (kädet kiinni)
3. Hyökkääjä ottaa matalan syleily otteen edestä ja työntää (kädet vapaana), kierähdys taaksepäin
4. Niskalenkki sivulta: pyörähdys
5. Niskalenkki sivulta: kaatuminen taaksepäin (vastustaja tekee lukon niskaan)
6. Käsi lukossa selän takana: taipuminen, vastakkaisen puoleinen jalka taakse, kaatuminen

D. Ottelu maassa (lopetetaan nousten ylös)

1. Hyökkäykset mount –asennosta
 - Oikea asento ja lyönnit (suorat, kyynärpäät, pääiskut)
 - Käden kontrollointi ja lyönnit (kontrolli käsillä ja jaloilla)
2. Hyökkäykset cross mount –asennosta
 - Oikea asento ja lyönnit (suorat, kyynärpäät, pääiskut)
3. Hyökkäykset vastustajan pitäessä puolustajaa guard -asennossa
 - Kaikki lyönnit ja iskut, käsi pohkeen ympäri ja vastustajan jalan heitto pään yli
4. Hyökkäykset matalasta guard -asennosta
 - Kaikki lyönnit
 - Käden tai molempien käsien kontrolli ja lyönnit
 - Kuristus (4 –kuristus, vastustajan käsi on sisällä tai ulkopuolella)

E. Toiminta aseuhkaa vastaan (pitkä ase)

1. Uhka edessä, ase korkealla
2. Uhka takana (kääntyminen elävälle puolelle, ote kahdella kädellä aseesta)
3. Uhka sivulta (matala tai korkea), torjunnat ulospäin



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



F. Veitsihyökkäyksen torjunta (kaareva tai pisto) puolustaja istuu tuolilla

1. Pitkä etäisyys, vastustaja tulee edestä tai sivulta, torjutaan tuolilla tai potkaistaan (tuki tuolista)
2. Käsitorjunnat

G. Veitsihyökkäyksen torjunta puolustaja makaa selällään

1. Hyökkääjä seisoo puolustajan sivulla, hyökkäys on pisto alaspäin
2. Hyökkääjä istuu puolustajan päällä, hyökkäys on pisto alaspäin

H. Otteluharjoitteet

1. Slow figt ja kevyt ottelu
2. Ottelusuojavälinein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää.

I. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Ainakin yhdellä vastustajalla on veitsi tai keppi

J. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitilanteet ja taktiikat



Graduate 5

A. Vaihtopotkut (switching kicks)

- Kaksi polvipotkua jalan vaihdolla
- Kaksi peruspotkua jalan vaihdolla
- Peruspotku ja kiertopotku jalan vaihdolla
- Sivupotku ja puolustava takapotku pyörähdyksellä ja jalan vaihdolla

B. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 1

- Harjoittelija A hyökkää
- Harjoittelija B torjuu (puolustaa) ja siirtyy selän puolelle ja vastahyökkää
- Harjoittelija A reagoi tarvittavalla tavalla ja vastahyökkää

IKMF:n kommentti: Alkuvaiheessa harjoittelija A aloittaa tunnetulla hyökkäyksellä, myöhemmin ennalta tuntemattomalla hyökkäyksellä. Harjoittelu kuvaa ottelutilanteen (taistelutilanne) osaa. Vapaaharjoittelu voidaan aloittaa kun oppilaat ovat harjoitelleet ja omaksuneet muodolliset ja ennalta määrätyt tekniikat.

SKML:n kommentti: Alla ensin harjoiteltavat ennalta sovittavat harjoitteet.

Harjoittelija A	Etupotku	Kiertopotku	Sivupotku	Oikea suora
Harjoittelija B	Torjunta ulospäin jommallekummalle puolelle ja vastahyökkäykset	Torjunta yhdellä tai molemmilla kyynärvarsilla ja vastahyökkäykset	Pysäyttävä potku	Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäykset
Harjoittelija A	Torjunta sisäänpäin ja vastahyökkäykset	Käsitorjunnat ja vastahyökkäykset	Koukkaava torjunta ja vastahyökkäykset	Torjunta ja vastahyökkäykset

IKMF:n kommentti: Ensimmäinen hyökkäys ei saa olla hämäys.

C. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 2

- Harjoittelija A hyökkää
- Harjoittelija B torjuu (puolustaa) ja siirtyy selän puolelle ja vastahyökkää
- Harjoittelija A reagoi seuraavilla tavoilla
 - Kääntyminen ja vasaralyönti (jommallekummalle puolelle)
 - Takaperuspotku tai puolustava potku taakse pyörähdyksellä tai ilman
 - Etäisyyden ottaminen

IKMF:n kommentti: Harjoitellaan Hyökkäys – puolustus – hyökkäys – periaatteella ja rytmillä. Useassa tilanteessa tulee korostaa varataloväistöä ja oikeaa ajoitusta.



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



D. Hyökkäys – puolustus – hyökkäys OSA 3

- Osittain sovellettu harjoittelu. Aloitus on molempien tiedossa. Harjoittelija B:n toimet ei ole A:n tiedossa
- Sovellettu harjoittelu (vapaa harjoittelu). Harjoittelija B ei tiedä aloitusta

E. Toiminta potkaisevan jalan jäädessä vastustajan otteeseen

- Eteenpäin vetäen kiinnijääneellä jalalla. Ote vastustajasta vastahyökkäykset lyönneillä tai polvipotkuilla

F. Tekniikat lähietäisyydeltä (puolustavat tekniikat, pyrkiminen pois lähietäisyydeltä)

- Lähitekniikoiden torjunta
- Vetäytyminen lähiottelutilanteesta
- Vastustajan kontrollointi otteella ja vastahyökkäykset
- Slow fight, painopiste lähitekniikoissa

G. Otteluharjoitteet

1. Slow fight ja kevyt ottelu
2. Ottelu suojavälinein

IKMF:n kommentti: Testataan kaksi erää.

H. Oikean päätöksenteon harjoittelu

1. Eri kulmista, etäisyyksiltä, rytmeillä ja tulevien hyökkäysten torjunta
2. Ennalta tuntemattomien hyökkäysten torjunta

IKMF:n kommentti: Puolustaja käyttää parhaiten tilanteeseen sopivaa torjuntaa (ratkaisua) ei pelkästään perustekniikoita. Harjoitukseen liittyy yllätys ja paine

I. Mielikuvaharjoittelu

1. Ratkaisujen harjoittelu tappiutilanteesta (lyhyesti) menestyksekkääseen ratkaisuun

J. Otteluharjoitteet, 4 vs 1

1. Ainakin kahdella neljästä hyökkääjällä on puukko

K. Tason mukaisiin tekniikoihin liittyvät esimerkkitalanteet ja taktiikat



Expert 1

A. Puolustautuminen useaa aseistettua hyökkääjää vastaan

1. Toisella hyökkääjällä keppi, toisella veitsi
 - Ensimmäinen torjunta oikealta tulevaa keppihyökkäystä vastaan. Toinen torjunta vasemmalta tulevaa veitsihyökkäystä vastaan
 - Ensimmäinen torjunta vasemmalta tulevaa keppihyökkäystä vastaan. Toinen torjunta oikealta tulevaa veitsihyökkäystä vastaan
 - Jos ei ole muuta mahdollisuutta, torjutaan ensin veitsihyökkäys, jonka jälkeen keppihyökkäyksen torjunta.
2. Kaksi hyökkääjää samalla aseella (veitsi tai keppi). Torjunnat ja vastahyökkäykset tilanteen mukaisesti.
3. Otteluharjoittelu, 4 vs 1, hyökkääjillä aseet

IKMF:n kommentti: Puolustautuminen kaikentyypisiä hyökkäyksiä vastaan.

B. Torjunnat heikommalla puolella ja vasenkätisen hyökkääjän torjunta

1. Kaikki tekniikat veistä, keppiä ja asetta vastaan heikompi puoli edessä
2. Asehyökkäysten (-uhkien) torjunta vastustajan ollessa vasenkätinen

C. Toiminta vaativampia pistooliuhkia vastaan

1. Aseuhka päähän (panttivankitilanne)
 - Ase työnnetään taaksepäin
 - Ase vedetään eteenpäin ja irrotetaan työntämällä eteenpäin
2. Ase suunnattu eteenpäin (kolmatta osapuolta vastaan)
3. Ase suunnattu selkää/kylkeä kohti irti vartalosta
4. Ase suunnattu selkää/kylkeä kohti, vastustaja erittäin lähellä
 - Kääntyminen ja ote ranteesta (uhka sivulla)
 - Kääntyminen ja ote kyynärpästä (uhka takaa)
5. Aseuhka, ote takaa, ase lähellä tai etäällä
6. Aseuhka, hyökkääjä työntää vapaalla kädellä
 - Uhka edestä, ote aseesta (vatsan puolelle)
 - Uhka edestä, konepistoolinosto
 - Uhka takaa, ote aseesta (vatsan puolelle)
 - Uhka takaa, vartaloväistö, kääntyminen selän puolelle ja konepistoolinosto

D. Hyppypotkut

1. Polvipotku (suora tai viisto) hypyllä (suora tai saksihyppy)
2. Peruspotku hypyllä (suora hyppy)
3. Sivupotku hypyllä (suora tai saksihyppy)
4. Pyörähtävä takapotku (puolustava) hypyllä (takajalka potkaisee)



INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION SUOMEN KRAV MAGA LIITTO



E. Erilaiset hyökkäykset

1. Peruspotku hypyn aikana, ilmassa ote kädellä vastustajasta ja toisella kädellä vasaralyönti (vast.)
2. Hyökkääminen eteenpäin puolustavalla etupotkulla ja kahdella samanaikaisella suoralla lyönneillä
3. Hyökkääminen eteenpäin pysäytyspotkulla jalkaan (etu- tai takajalka) ja lyömällä kahdella samanaikaisella suoralla. Suorissa lyönneissä liukuvan torjunnan periaate (uloospäin tai sisään, yhdellä tai molemmilla käsillä)

F. Ottelu maassa

1. Testiin sisältyy kaikki tekniikat, jotka ovat practitioner ja graduate tasokoevaatimusten lisämateriaalissa

G. Ottelutaktiikat

1. Hyökätään vastustajaa kohti tämän alkaessa liikkua. Tarkoituksena on vastustaja häiritseminen
2. Varsinaiseen kohteeseen suunnatun hyökkäyksen epäonnistuttua hyökätään toiseen haavoittuvaan kohteeseen
3. Otteluetäisyyden vaihtaminen kaukaa lähelle ja päinvastoin
4. Vastustaja raajan lamaanuttaminen ja satuttaminen ("kulmien rikkominen")
 - Vahvat hyökkäykset niveliin ja haavoittuviin kohtiin (kädet, kyynärpäät, polvet)
 - Tarttuminen sormiin, lukko ja hyökkäykset
 - Raajojen hallinta ja sitominen
 - Yhden käden/käsien hallinta yhdellä kädellä ja hyökkääminen
 - Vastustajan molempien käsien hallinta ja hyökkääminen
 - Jalkojen liikkeiden rajoittaminen ja häirintä

H. Ottelu

1. Ottelu (nopea) suojarustein
2. Ottelu (nopea) ilman suojarusteita
3. Slow fightin ja perustekniikoiden yhdistäminen (hyökkäys – puolustus – hyökkäys –harjoitteet ottelutilanteessa)
4. Eri hyökkäys – puolustus - hyökkäys –harjoitteet (omien tekniikoiden muuntelu huomioiden vastustajan reaktiot)

IKMF:n kommentti: Testataan vähintään kaksi kahden minuutin erää käyttäen suojarusteita.