

**VYÖTEKNIIKAT CURRICULUM  
2024**

# **KOMBATAN**

## **FINLAND**



**[WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM](http://WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM)**

## **KOMBATANIN PERUSPERIAATE**

on toimia itsepuolustustilanteessa suoraviivaisesti. Toiminta perustuu tehokkaaseen liikkumiseen ja tekniikoiden virtaavuuteen. Tilanne, jossa itseään joutuu puolustamaan väkivaltaista hyökkäystä vastaan, on aina vakava. Tavoite on säilyttää oma fyysinen koskemattomuus ja mikäli se ei onnistu, päästä pois tilanteesta mahdollisimman nopeasti. Opetamme varsinaisten tekniikoiden ohella runsaasti vapaata soveltamista ja omatoimista ajattelua sekä tilanteen ymmärtämistä. Itse tilanne ja omat fyysiset ominaisuudet ovat erilaisia ja muuttuvia tekijöitä, jonka vuoksi opetetut tekniikat vaihtelevat myös yksilötasolla. Harjoittelu lähtee perustekniikoista ja konseptin ymmärtämisestä, mutta tavoitteena on kyky selviytyä tilanteesta kuin tilanteesta omilla vahvuuksilla. Seuraavassa lyhyesti tärkeimpiä asioita vyötekniikoistamme ja järjestelmästäme.

## **LIKKUMINEN JA SIJOITTUMINEN**

On erittäin tärkeää osata liikkua ja askeltaa tasapainoisesti ja oikein. Paikallaan seisten ei ole mahdollista suorittaa tekniikoita tai vastata muuttuviin tekijöihin hyökkäystilanteessa. Pyri aina hyökkäyksen sattuessa sijoittumaan vastustajaan/vastustajiin nähden niin, että hänen iskutekniikkansa vaikeutuvat ja tarttuminen tulee hankalaksi ja vaihda ”kulmaa” niin, että kohtisuora hyökkäys ei onnistuisi. Sama koskee sinun suorittamaasi tekniikkaa; sinun tulee liikkua ja sijoittua oikeaan kulmaan ja paikkaan voidaksesi suorittaa vastatekniikkasi puhtaasti ja voimakkaasti. Älä myöskään anna ahdistaa itseäsi ”nurkkaan” tai paikkaan joka vaikeuttaa puolustautumistasi tai tarvittaessa pakenemistä.

## **TORJUNNAT JA VÄLITÖN VASTAISKU**

Torjunnat ja liikkuminen ovat aina numero yksi kun vastataan iskuhyökkäykseen. Liikkuminen ja oikea torjuntatapa on suoja, jonka jälkeen tulee mahdollisuus suorittaa oma tekniikka. Tarttumisissa on puolestaan tärkeää ohjata vastustajan huomio hetkeksi muualle esimerkiksi suorittamalla välitön ensi-isku, jonka jälkeen oman irrottavan vastatekniikan suorittaminen voi alkaa. Älä rimpuile otteissa, vaan aiheuta heti kipua tai lamaannusta jonka jälkeen suoritat haluamasi tekniikan tilanteen laukaisemiseksi.

## **VIRTAAVUUS**

Kun suoritat tekniikkaa, anna kaiken virrata keskeytymättömästi alusta loppuun saakka. Kaikki iskut, tekniikat, liikkuminen, lopetustekniikat ja muu tarpeellinen seuraavat toisiaan täysin keskeytymättömästi tilanteen loppuun saakka. Näin et anna vastustajalle aikaa miettiä ja pakotat hänet puolustuskannalle, jolloin hyökkäys yleensä saadaan keskeytettyä.

## **SOVELTAMINEN JA VAPAAT TEKNIIKAT**

Ensin sinun tulee oppia perusteet. Ne ovat kivijalka jolle perustetaan tuleva osaaminen. Sen jälkeen Kombatant antaa mahdollisuuden soveltaa kaikkia itsepuolustustekniikoiden osia sen mukaan, mikä sinulle itsellesi on luontaista ja sopivaa sekä vastaa muuttuviin tilanteisiin. Olemme tässä asiassa positiivinen poikkeus kamppailulajien parissa; kaavat pois ja tilalle oikeaa toimintaa ja osaamista!

## **TÄSMÄLLISYYS JA AJOITUS**

Vaikka joudutkin opettelemaan monta asiaa ja kehittämään motorista kykyäsi, sinun tulee suorittaa kaikki asiat täsmällisesti ja oppia ajoittamaan tekemisesi oikein. Tunnollisella harjoittelulla opit pois turhasta ”huitomisesta” ja ”epämääräisestä liikkumisesta”, jolloin kaikki iskut ovat täsmällisiä, osuvat sinne minne pitääkin ja tekniikat saavat niille kuuluvan sujuvuuden. Samalla opit taloudellisen tavan toimia ja kestät kamppailutilanteiden rasittavuuden paremmin sekä fyysisesti, että henkisesti.

## **HARJOITTELE PALJON, LUE JA KERTAA**

Tulosta vyötekniikat itsellesi ja kertaa niitä silloinkin, kun et ole harjoituksissa. Perinteinen oppimisen kaava pätee tässäkin. Kun tekniikat ovat sekä ”päässä”, että lihasmuistissa, saadaan oppimiselle paras tulos!

## **TIETOA KOMBATAN ALKEISKURSSEISTA JA GRADUOINNEISTA**

Kombatant alkeiskurssit kestävät noin 3-4 kuukautta, jonka päätteeksi oppilaat voivat suorittaa ensimmäisen asteen kokeen. Alkeiskurssin hinta on seurakohtainen. Tällä hetkellä voit Suomessa harjoitella Kombatania Lohjalla, Lappeenrannassa, Mikkelissä, Porissa, Tampereella sekä Uudessakaupungissa. Lisää tietoa seurojen toiminnasta löydät internet-sivustolta [www.fmafinland.weebly.com](http://www.fmafinland.weebly.com) Virallisia lajien harjoitusasuja ei alkeiskurssin alussa tarvitse hankkia. Ennen ensimmäistä graduointia oppilaan on kuitenkin hankittava viralliset harjoitushousut, t-paita sekä lajipassi. Aina vyökokeeseen mentäessä on oltava suoritettuna seuran jäsenmaksut.

# **KOMBATAN FINLAND**

## **Kumarrukset ja salikäyttäytyminen**

### **Jalkatyöskentely**

- Eteen (45 astetta)
- Taakse (45 astetta)
- Sivulle

### **Pyöriä 1 kepillä**

(askelilla eteen – taakse)

- Ylös → alas → ylös
- Yhdellä kepillä pyöritys
- Käden vaihto (3 variaatiota) yläkautta, alakautta, kainalosta.

### **Kaatumiset**

- Taakse
- Sivulle

### **Single Sinawali**

- Normaali
- Kaikki Ylös
- Kaikki Alas
- Käänteinen

### **Sinawalin vaihto**

(tuplalyönti ylös – torjunta, tuplapisto vatsaan - torjunta)

### **Yhden Kepin Lyöntisarja**

- Kämmenlyönti ohimoon
- Rystylyönti ohimoon ristiaskeleella
- Kämmenlyönti polveen
- Rystylyönti polveen ristiaskeleella
- Lyönti päälakeen
- Pisto mahaan ristiaskeleella

### **Yhden kepin perusiskusarjaan torjunnat**

#### **Erikoislyönnit yhdellä kepillä**

1. Kahdeksikko alaspäin
2. Kahdeksikko ylöspäin

### **Yhden Kepin Perusiskusarjaan Vastaliikkeet**

- Torjunta ja kahdeksikko ylöspäin
- Torjunta ja kahdeksikko alaspäin
- Torjunta ja yhdistelmät alas ja ylös sekä ylös ja alas

### **Mano Mano perusiskut**

1. Suora lyönti
2. Suora rystylyönti ylhäältä
3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti
4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti

### **Mano Mano peruspotkut**

- Etupotku
- Polvipotku

### **Mano Mano perustorjunnat kahdella kädellä**

1. Ylätorjunta
2. Keskitorjunta
3. Alatorjunta

### **Mano Mano Palit Palit opituilla iskuilla**

- Kahden käden torjunnat

### **Yhden kepin Palit Palit / pitkä etäisyys**

# **1. ASTE / KOMBATAN FINLAND**

## Jalkatyöskentely

1. Tupla-askeleet laahaavana eteen 2. Tupla-askeleet taakse

## Pyörityksiä 2 kepillä,

(askelilla eteen – taakse)- Ylös → alas → ylös

- Kahdella kepillä ylös ja alas samaan tahtiin.
- Kahdella kepillä ylös ja alas eri tahtiin
- Kahdella kepillä ylös ja alas eri tahtiin ja välillä alhaalta ristiin ylös
- Kahdella kepillä ylös ja alas eri tahtiin ja välillä alhaalta ristiin alas

## X- Sinawali , (askelilla eteen – taakse)

- Normaali
- Kaikki Ylös
- Kaikki Alas
- Käänteinen

## Erikoislyönnit

3. Abaniko 4. Doblada 5. Doblete

## Kuuteen yhden kepin perusiskuihin vastaliikkeet

- Torjunta ja Abaniko
- Torjunta ja Doblete
- Torjunta ja Doblada

## Mano Mano peruspotkut

- Kiertopotku

## Mano Mano perusiskut

5. Yläkoukku
6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti
7. Rystypuolen rystilyönti sivulta
8. Kyynärpäilyönti sivulta
9. Kyynärpäilyönti eteen
10. Kyynärpäilyönti ylös

## Mano Mano perustorjunnat yhdellä kädellä

1. Ylätorjunta 2. Keskitorjunta 3. Alatorjunta

## Otteista vapautumistekniikat

- Ristikkäin ranteesta päältä: Rannelukko
- Ristikkäin ranteesta päältä: Alasveto

## Mano Mano alasviennit

- Suoraan lyöntiin vastaliike: vapaavalintaiset iskut ja niskakaato
- Suora rystilyönti vastaliike: vapaavalintainen isku, polvipotku + kyynärkaato

## Mano Mano Palit Palit opituilla iskuilla

- Yhden käden torjunnat

Yhden kepin Palit Palit / lyhyt etäisyys blokki kepillä ja käsi seuraa mukana

# 2. ASTE / KOMBATAN FINLAND

### **Erikoislyönnit kepillä**

- Banda y banda
- Rompida

### **Kuuteen yhden kepin perusiskuihin vastaliikkeet**

- Torjunta + Banda y banda
- Torjunta + Rompida

### **Pheripheral-sinawali, (askelilla eteen – taakse)**

- Normaali
- Kaikki Ylös
- Kaikki Alas
- Käänteinen

### **Kahden kepin perusiskut (14)**

### **Kahden kepin systeemi 1**

### **Yhden kepin modernin tyylin peruslyönnit (12)**

### **Yhden kepin modernin tyylin perustorjunnat**

- Tehdään kolmella eri tavalla. Ilman askellusta ja askelluksien kanssa (eteen ja taakse).

### **Veitsen peruslyönnit (5)**

- askelilla
- ilma askellusta

### **Veitsi perustorjunnat**

- Yhdellä kädellä (torjuva käsi yli 90 asteen kulmassa)
- Kahdella kädellä (torjuva käsi yli 90 asteen kulmassa, toinen käsi seuraa mukana)

### **Miekan ja veitsen peruslyönnit (6)**

- Lyödään miekalla.
- Samat lyönnit kuin modernin tyylin lyönnit 1-5 1 kepillä.

### **Miekan ja veitsen perustorjunnat (2)**

- Torjunta veitsellä
- Torjunta miekalla

### **Mano Mano perusiskut**

11. Kämmenpohjalyönti
12. Sormenpäälyönti
13. Ketjulyönti
14. Alakoukku
15. Kyynärpäälyönti alaspäin

### **Mano Mano peruspotkut**

3. Sivupotku
4. Takapotku

### **Mano Mano systeemi 1**

### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat**

- Ristikkäin ranteesta alta:  
vapaavalintainen isku + alaspäin
- Ristikkäin ranteesta alta:  
vapaavalintainen isku + pyyhkäisy / kamppi

### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat**

- Ristikkäin ranteesta alta:  
vapaavalintainen isku + alaspäin
- Ristikkäin ranteesta alta:  
vapaavalintainen isku + pyyhkäisy / kamppi

### **Mano Mano alasiennit**

- Vastakkaiseen kämmensyrjälyöntiin vastaliike:  
niskakaato
- Kämmensyrjälyöntiin vastaliike:  
kyynärkaato

### **Mano Mano Palit Palit opituilla iskuilla**

- Yhden ja Kahden käden torjunnat monipuolisesti yhdistettynä kaikkiin iskuihin

### **Yhden kepin Palit Palit / pitkä ja lyhyt etäisyys**

- vaihdellaan etäisyyksiä

### **Kuuden iskun Drilli yhdellä kepillä**

- Iskut: Kämmenpuolen ohimo, rystypuolelta polveen ja päälaki

# **3. ASTE / KOMBATAN FINLAND**

### **Redonda** (liikkuminen joka suuntaan)

- Yhdistäminen perusiskusarjoihin – torjunta ja redonda

### **Erikoislyönnit**

- 7 erikoislyöntiä sarjana

### **Doble-sinawali**, (askelilla eteen – taakse)

- Normaali
- Kaikki Ylös
- Kaikki Alas
- Käänteinen

### **Yhden kepin 12 modernin tyylin lyönteihin vastaliikkeet:**

#### **Tarttuminen + iskut**

- Perustorjunta, kiinni ja isku. Iskun jälkeen lyödään toiselta puolelta myös toinen isku.

### **Kahden kepin systeemi 2**

### **Kahden kepin systeemi 1:n torjunnat + erikoislyönnit**

- Abanyko + Doblada + isku
- Abanyko + Dobleto + isku

### **Aseen hallintatekniikat**

- Ristikkäinen käsi kepissä: ulkokautta irrotus sisälle päin
- Kahdella kädellä kepissä: ulkokautta irrotus sisälle päin
- Ristikkäinen käsi kepissä: Ulkokautta irrotus alaspäin
- Kahdella kädellä kepissä kiinni: Ulkokautta irrotus alaspäin
- Ristikkäinen käsi kepissä: Rannelukko

### **Espada y Daga lyöntikombinaatiot 1-3**

#### **Veitsen viiteen peruslyöntiin vastaliikkeet**

- Kun torjutaan/liikutaan sisäpuolelle: Samanpuolen kädellä 1 käden torjunta + ristipuolen kädellä isku + hirada alakautta + samanpuolen käsi tarttuu kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja.
- Kun torjutaan/liikutaan sisäpuolelle: Samanpuolen kädellä 1 käden torjunta + tarttuminen kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja

### **Mano Mano perusiskusarja 1-20**

### **Mano Mano systeemi 2**

#### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat**

- Yhdellä kädellä rinnuksesta (suora ote): isku + rannekaato
- Yhdellä kädellä rinnuksesta (suora ote): isku + käsipuukko
- Yhdellä kädellä rinnuksesta (suora ote): Lyönti kurkkuun ja pyyhkäisy

#### **Mano Mano alasviennit**

- Vastaliike yläkoukkuun: käsi kurkulla pyyhkäisy
- Vastaliike rystypuolen kämmensyrjälyöntiin: käsipuukko
- Vastaliike rystypuolen rystilyöntiin: käsipuukko + kyynerkäato
- Vastaliike kyynärpäilyöntiin: rannekaato

#### **Yhden kepin Palit Palit / lyhyt etäisyys**

- Torjunta pelkällä kepillä käteen lyöden
- Torjunta tyhjällä kädellä
- Torjunta tyhjällä kädellä ja punyolla
- Torjunta tyhjällä kädellä ja samaan aikaan kepillä isku vartaloon/päähän

# **4. ASTE / KOMBATAN FINLAND**

### **Doble Doble-sinawali, (askelilla eteen – taakse)**

- Normaali
- Kaikki Ylös
- Kaikki Alas
- Käänteinen

### **Poisotot modernin tyylin 12 peruslyöntiin**

- Poisotot kädellä (Snake/Swan) + irrotuksen jälkeen vapaavalintainen hyökkäys jollain iskulla

### **Kahden kepin systeemi 3**

### **Yhden kepin 12 modernin tyylin lyönteihin poisotot kepillä**

- 1.Swan
2. Snake

### **Yhden kepin palis tyylin perustorjunnat (6)**

Tehdään kuuteen peruslyöntiin.

### **Yhden miekan Banda y Banda tyylin lyönnit ja torjunnat**

- Miekalla tehtävät 6 perusiskua niiden torjunta ja hyökkääminen banda y bandaa käyttäen. Liikkuminen sama kuin 1 kepin peruslyöntisarjassa.

### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat**

- Vyötäristä edestä alhaalta: Kyynärlukko
- Vyötäristä edestä alhaalta: Lyönti kurkkuun ja pyyhkäisy

### **6 perusiskuun perustorjunnat (liikkuminen taaksepäin) ja vapaat vastaliikkeet**

1. Yhdellä kepillä
2. Kahdella kepillä
3. Espada y Daga

### **Veitsen viiteen peruslyöntiin vastaliikkeet**

- Kaksi erilaista veitsen poisottoa aseettomalla (lyönnit/potkut) jatkotekniikalla

### **Miekan ja veitsen peruslyönnit (6) Lyödään miekalla.**

Samat lyönnit kuin modernin tyylin lyönnit 1-6 1 kepillä.

### **Miekan ja veitsen perustorjunnat (2)**

- Torjunta molemmilla aseilla, aseet vierekkäin, terän kärjet ylöspäin.
- Torjunta molemmilla aseilla, aseet ristissä.

### **Miekan ja veitsen vastaiskut**

- Torjunta + vapaat vastaliikkeet

### **Espada y Daga lyöntikombinaatiot 4-6**

### **Mano Mano alasviennit**

- Vastaliike kyynerpäälyönti eteen: korviin lyönti ja veto alas
- Vastaliike kämmenpohjalyöntiin: kuristus omalla kädellä
- Vastaliike sormenpäälyöntiin : rannekaato + käsivarsilukko maassa

### **Mano Mano systeemi 3**

### **Palit Palit / veitsi vastaan veitsi**

- Torjunta veitsellä viiltäen, tyhjä käsi seuraa mukana
- Torjunta tyhjällä kädellä
- Torjunta pelkällä veitsellä
- Torjunta tyhjällä kädellä ja samaan aikaan pistovartaloon/päähän

# **5. ASTE / KOMBATAN FINLAND**



### **Sinawalit loopin kanssa**

- Single sinawali
- X-sinawali
- Peripheral sinawali
- Doble sinawali
- Doble doble sinawali

### **Kahden kepin systeemi 4**

### **Kahden kepin systeemit 1-4, vastaiskut punyolla**

### **Yhden kepin Hirada tyylin perustorjunnat**

(Tehdään modernin tyylin viiteen ensimmäiseen lyöntiin)

### **Yhden kepin Hirada iskusarjaan vastaliikkeet**

- Torjunta + Banda y Banda
- Torjunta + Kahdeksikko
- Torjunta + Abaniko

### **Yhden kepin iskuihin poisotot kepillä**

- Punyolla alakautta
- Kepillä vääntäen

### **Mano Mano systeemi 4**

### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat**

- Molemmista ranteista kiinni: Omalla kädellä kuristus
- Molemmista ranteista kiinni : Rannekaato
- Suora kuristus kahdella kädellä: Niskakaato

### **Aseen hallintatekniikat**

- Ristikkäisellä kädellä keppikäden ranteesta: kuristus (vapaavalintainen)
- Samanpuolen kädellä keppikäden ranteesta: Käsipuukko
- Kahdella kädellä kepissä kiinni: Olkavääntö
- Ristikkäin keppikäden ranteesta: Kyynärkaato
- Ristikkäin keppikäden ranteesta: Olkakaato

### **Veitsen viiteen peruslyöntiin vastaliikkeet**

- Kaksi erilaista veitsen poisottoa aseellisella jatkotekniikalla

### **Espada y Daga lyöntikombinaatiot 7-10**

### **Miekan ja veitsen vastatekniikat**

- Torjunta + vastaliike miekalla (7 erikoislyöntiä, ei sarjana) + pisto veitsellä

### **Palit Palit / Mano Mano**

- torjunta yhdellä kädellä, isku toisella , tehdään vuoropuolin
- torjunta yhdellä kädellä, isku samalla millä torjuttiin , tehdään vuoropuolin
- systeemi vas-oik-vas tai oik-vas-oik
- torjunta tyhjällä kädellä + samaan aikaan toisella kädellä isku vartaloon/päähän

### **Palit Palit / Yksi keppi vastaan kaksi keppiä**

- Pitkä etäisyys
- Lyhyt etäisyys

### **Yhdellä kepillä vastaliikkeitä Mano Mano tarttumisiin**

Vapaavalintaisia tarttumisia ja vapaa puolustautuminen yhtä keppiä käyttäen

### **Kuuden iskun Drilli kahdella kepillä**

Iskut yhdellä kepillä, torjunnat kahdella

**Otteleminen 1 kepillä ja 2 kepillä (pehmustettu)**

# **6. ASTE / KOMBATAN FINLAND**

### **5 Perus-sinawalia peilikuvana**

### **5 Perus-sinawalia yhdellä kepillä kahta keppiä vastaan**

### **Kahden kepin systeemi 5**

### **Yhden kepin Sungkite tyylin perustorjunnat**

(Tehdään kuuteen peruslyöntiin)

### **Yhden kepin Sungkite tyylin erikoislyönnit**

- Pisto mahaan
- Pisto rintaan kämmenpuolelta
- Pisto rintaan rystypuolelta
- kaikki sarjana

### **Yhdellä kepillä vastaliikkeitä kaikkiin Mano Mano lyönteihin**

Vapaavalintaisia iskuja ja vapaa puolustautuminen yhtä keppiä käyttäen

### **Espada y Daga lyöntikombinaatiot 11-15**

### **Miekan ja veitsen vastatekniikat**

- Torjunta + lyöntikombinaatiot 1-15 (ei sarjana)

### **Veitsi vastaan veitsi**

- Toinen hyökkää iskuilla 1-5, tehdään vapaavalintainen torjunta tyhjällä kädellä/veitsellä sekä vapaavalintaiset vastahyökkäykset tyhjällä kädellä/jaloilla/veitsellä.

### **Veitsen viiteen peruslyöntiin vapaavalintaiset poisotot aseettomilla jatkotekniikoilla**

### **Palis tyylin torjunnat ja vapaat vastaliikkeet**

1. Yhdellä kepillä
2. Kahdella kepillä
3. Espada y Daga

### **Hirada tyylin torjunnat ja vapaat vastaliikkeet**

1. Yhdellä kepillä
2. Kahdella kepillä
3. Espada y Daga

### **Mano Mano otteista vapautumistekniikat kaikkiin tarttumisiin**

- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

### **Mano Mano alasviennit (kaikkiin lyönteihin)**

- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

### **Vastaliikkeet potkuihin yhdellä kepillä**

1. Etupotku
2. Kiertopotku
3. Sivupotku
4. Takapotku

### **Palit Palit / 2 keppiä vastaan 2 keppiä**

1. pitkä etäisyys
2. lyhyt etäisyys

### **Palit Palit / Miekka ja veitsi**

### **Veitsiottelu**

### **Yhden kepin freestyle**

1. Neljä peruslyöntiä
2. Pisto mahaan
3. Pisto rintaan kämmenpuolelta
4. Punyo 1
4. Punyo 2

# **7. ASTE / KOMBATAN FINLAND**

## **Kahden kepin systeemi 6 kahdella tavalla**

### **Yhden kepin modernin tyylin lyönnit**

- 5 vapaavalintaista poisottoa yhdellä kepillä

### **Yhden kepin freestyle osa 2**

- Pisto rintaan rystypuolelta
- Hirada molempiin suuntiin
- Sungkite kämmenpuolelta
- Sungkite rystypuolelta
- Osattava kaikki opetetut freestyle osiot toisiinsa yhdistäen

### **Palit palit / yksi keppi vastaan yksi keppi**

- Vapaat poistot ja vapaat jatkot

### **Mano Mano vastatekniikat keppihyökkäystä vastaan**

- Kaksi kuristusta, 2 alasvientiä, 2 lyöntitekniikkaa ja 2 lukkoa kepillä

### **Mano Mano vastaliikkeet kahta vastustajaa vastaan**

- Vastustajat hyökkää **tarttumisin**, osattava soveltaa irrottautumiset/torjunnat + vastahyökkäykset

### **Sungkiti tyylin torjunnat ja vapaat vastaliikkeet**

1. Yhdellä kepillä
2. Kahdella kepillä
3. Espada y Daga

### **Kuuden iskun Drillit kahdella kepillä**

Iskut: Kämmenpuolen ohimo, rystypuolelta polveen ja päälaki

## **Yhdellä kepillä vastaliikkeet 2 tai usempaa vastustajaa vastaan**

- Vastustajat hyökkää iskuin, osattava soveltaa torjunnat + vastahyökkäykset

### **Espada y daga vastaliikkeet**

- Kaksi poisottoa espada y dagalla keppiä vastaan
  1. Miekalla alakautta
  2. Snake ja Swan

### **Single Sinawali variaatiot**

- Osattava 10 erilaista variaatiota single sinawaliin

### **Espada y daga sinawalit**

1. Neljän iskun sinawali
2. Viiden iskun sinawali
3. Kuuden iskun sinawali

### **Palasut drillit veitsi vs veitsi**

### **Bankaw kahdeksan peruslyöntiä**

### **Bankaw kahdeksan perustorjuntaa**

### **Bankaw sinawali (vs. kaksi keppiä)**

- Single Sinawali
- X-sinawali
- Pheripheral sinawali
- Doble sinawali
- Doble sinawali

# LAKAN 1 / KOMBATAN FINLAND

### **Kahden kepin systeemi 7, Palis tyyli**

- ristipuolen kepillä torjunta
- samanpuolen kepillä torjunta
- Ensin ristipuolen kepillä torjunta, sitten samanpuolen kepillä torjunta
- + ristipuolen kepillä vastaisku

### **Yhden kepin freestyle sovellutukset**

- Osattava 5 erilaista vapaavalintaista sovellutusta

### **Kaksi keppiä vastaan yksi keppi, vapaavalintainen poisotto + vapaavalintainen vastahyökkäys**

- Hyökkääjän kepin poisotto yhdellä tai kahdella kepillä
- Hyökkääjä tekee yhden kepin 12 lyöntiä. Poisoton jälkeen vapaavalintainen vastahyökkäys

### **Yhden kepin vastatekniikat keppihyökkäystä vastaan**

- 2 Kaksi kuristusta, 2 alasvientiä, 2 lyöntitekniikkaa ja 2 lukkoa kepillä

### **Yhden kepin iskuihin mano mano poisotot**

- Osattava 5 erilaista poisottoa ilman aseita

### **Mano Mano vastaliikkeet kahta vastustajaa vastaan**

- Vastustajat hyökkää **isku**in, osattava soveltaa irrottautumiset/torjunnat + vastahyökkäykset

### **Kuuden iskun Drilli**

- Osattava vasemmalta ja oikealta puolelta
- Veitsi vs veitsi

### **Mano Mano vastaliike tarttumisiin ja lyönteihin**

- Sakset

### **Palit Palit , Mano Mano / Alasviennit**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia alasvientejä

### **Yhden kepin Palit Palit / poisotot**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia poisottoja + vastahyökkäyksiä

### **Palit Palit, tyhjät kädet vastaan veitsi**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään veitsen poisotto + vapaavalintaisia vastahyökkäyksiä

### **Palit palit / Espada y daga**

- Vapaat poisotot

### **Palasut drilli ilman aseita**

- Yhdistettynä opittuja alasvientejä/hallintatekniikoita

### **Bankaw kepinkäsittelyä**

- Kepin vaihto kädestä toiseen käteen
- Pyöriä (3 vapaavalintaista)

### **Bankaw systeemi 1 ja 2**

**LAKAN 2 / KOMBATAN FINLAND**

### **Yhden kepin iskujen poisottoihin vastaliikkeet**

- Osattava vapaavalintaisesti 5 erilaiseen poisottoon vastaliike

### **Kaksi keppiä vastaan kaksi keppiä, vapaavalintainen poisotto + vapaavalintainen vastahyökkäys**

- Hyökkääjän kepin poisotto yhdellä tai kahdella kepillä
- Hyökkääjä tekee kahden kepin 14 lyöntiä. Poisoton jälkeen vapaavalintainen vastahyökkäys

### **Yhden kepin Freestyle sovellutukset**

- Osattava ”johtaa” niin että keppi eripuolen kädessä kuin puolustavalla henkilöllä.

### **Mano Mano tekniikat**

- Puolustautuminen mitä tahansa välinettä vastaan tyhjin käsin

### **Yhden kepin Palit Palit**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia hallinta-otteita ja alasvientejä

### **Dulo**

- Systeemit 1-4 (vertaa mano mano systeemit)

### **Dulo tekniikat**

- rannelukko
- Käsipuukko
- Kyynärkaato ulko- ja sisäpuolelta
- Pyyhkäisy

### **Veitsitekniikat**

- Kolme veitsiuhkatilannetta matossa
- Kaksi poisottoa Palasut – drillistä. Siirytään aseellisesta aseettomaan Palasut drilliin.

### **Palit Palit, veitsi vastaan veitsi**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään veitsellä/kädellä vapaavalintaisia veitsen poisottoja + vastahyökkäyksiä

### **Espada y daga tekniikat**

- Puolustautuminen mitä tahansa välinettä vastaan kun hyökkääjiä on kaksi

### **Bankaw systeemi 3 ja 4**

### **Bankaw kahdeksan iskun drilli**

- Pitkä keppi vs pitkä keppi
- Pitkä keppi vs yksi keppi (vasen ja oikea)
- Pitkä keppi vs kaksi keppiä

### **Bankaw vs Bankaw palit palit**

### **Balisong**

- osattava 5 erilaista tapaa avata
- käden vaihto

# LAKAN 3 / KOMBATAN FINLAND

### **Kahden kepin tekniikat**

- Puolustautuminen mitä tahansa välinettä vastaan kun hyökkääjiä on kaksi

### **Freestyle kaksi keppiä vastaan yksi keppi**

- Pisto mahaan
- Pisto kämmenpuolelta rintaan
- Pisto rystypuolelta rintaan
- Sungkite 1 ja 2

### **Yhden kepin tekniikat**

- Puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, joilla mikä tahansa väline

### **Kahden kepin Palit Palit / poisotot**

- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia poisottoja + vastahyökkäyksiä

### **Mano mano tekniikat**

- Puolustautuminen mitä tahansa välinettä vastaan kun hyökkääjiä on kaksi

### **Veitsitekniikat**

- Puolustautuminen veitsellä mitä tahansa välinettä vastaan kun hyökkääjiä on kaksi

### **Miekkatekniikat**

- Puolustautuminen miekalla mitä tahansa välinettä vastaan

### **Demonstraatio**

- Vapaavalintaisen (ei järjestelmään kuuluvan) välineen vapaa demonstraatio

**LAKAN 4 / KOMBATAN FINLAND**

# MASTER ARVOT LAKAN 5-7 / KOMBATAN FINLAND

**MASTER ARVOJA EI SUORITETA FYYSISILLÄ VYÖKOKEILLA.**

**ARVON VOI SAADA TÄYTTÄMÄLLÄ SEURAAVAT EDELLYTYKSET:**

- LAJIN JA ORGANISAATION ETEEN TEHTY TYÖ
- OPETUSTOIMINTA KANSALLISESTI SEKÄ KANSAINVÄLISESTI
- OPPILAINA PITÄÄ OLLA LAKAN ARVON SUORITTANEITA
- TOIMIMINEN TUOMARINA/TOIMIHENKILÖNÄ KANSAINVÄLISISSÄ KILPAILUISSA

FMA COMBATIVES FINLAND  
HQ OF KOMBATAN & MANO MANO FINLAND  
GM TOMI HARELL

Osoite: Maksjoentie 11, 08700 LOHJA

Internet: [www.fmacombatives.com](http://www.fmacombatives.com)

Puh: + 358 45 250 1255/ Sähköposti: [tharell@gmail.com](mailto:tharell@gmail.com)

KOMBATAN & MANO MANO PORI  
GURO JUHANI PANTSAR

Sähköposti: [jussi\\_pantsar@hotmail.com](mailto:jussi_pantsar@hotmail.com)

Internet: [www.fmapori.weebly.com](http://www.fmapori.weebly.com)

Puh: + 358 44 553 3688

KOMBATAN TAMPERE

MASTER TOMMI YLIRÖNNI

Sähköposti: [ylironni@gmail.com](mailto:ylironni@gmail.com)

Internet: [www.taistelija.com](http://www.taistelija.com)

Puh: + 358 40 759 5958

FMA LAPPEENRANTA

GURO JARKKO HONKANEN

Sähköposti : [j.honkanen@icloud.com](mailto:j.honkanen@icloud.com)

Internet: [www.fmalappeenranta.weebly.com](http://www.fmalappeenranta.weebly.com)

Puh: + 358 50 370 4882

KOMBATAN & MANO MANO UUSIKAUPUNKI

GURO VELI-MATTI UUSIKARTANO

Sähköposti: [veli-matti@hapkido.fi](mailto:veli-matti@hapkido.fi)

Puh: + 358 40 827 8931

TRAINING GROUP

KOMBATAN MIKKELI

Arto Nykänen

Puh: 050 5815 659

Kimmo Mönkkönen

Puh: + 358 40 509 1733





- IPMAF [WWW.IPMAF.WEEBLY.COM](http://WWW.IPMAF.WEEBLY.COM)
- EUROPEAN KOMBATAN ASSOCIATION: [WWW.KOMBATANEUROPE.WEEBLY.COM](http://WWW.KOMBATANEUROPE.WEEBLY.COM)
- KOMBATAN & MANO MANO FINLAND: [WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM](http://WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM)
- FMA LOHJA: [WWW.FMACOMBATIVES.COM](http://WWW.FMACOMBATIVES.COM)
- KOMBATAN & MANO MANO PORI: [WWW.FMAPORI.WEEBLY.COM](http://WWW.FMAPORI.WEEBLY.COM)
- FMA LAPPEENRANTA: [WWW.FMALAPPEENRANTA.WEEBLY.COM](http://WWW.FMALAPPEENRANTA.WEEBLY.COM)
- KOMBATAN TAMPERE: [WWW.TAISTELIJA.COM](http://WWW.TAISTELIJA.COM)