VYÖTEKNIIKAT 2016

MODERN MANO MANO suomi



www.fmafinland.weebly.com

|  |
| --- |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 1. ASTE** |
|  |
| **Kumarrukset ja salikäyttäytyminen** |
|  |
| **Jalkatyöskentely** |
| 1. Eteen (45 astetta)       2. Taakse (45 astetta)      3.  Sivulle |
|  |
| **Kaatumiset** |
| 1. Taakse      2. Sivulle  3. Eteen |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1. Suora lyönti  2. Suora rystylyönti  3. Kyynärpäälyönti sivulta  4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  5. Rystypuolen kämmensyrjälyönti  6. Alakoukku |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Etupotku  2. Polvipotku  3. Alapotku |
|  |
| **Perustorjunnat yhdellä kädellä** |
| 1. Keskitorjunta saman puolen kädellä  2. Keskitorjunta ristipuolen kädellä  3. Ylätorjunta  4. Alatorjunta |
|  |
| **Perustorjunnat kahdella kädellä** |
| 1. Keskitorjunta vasemmalle           2. Keskitorjunta oikealle  3. Ylätorjunta 4. Alatorjunta |
|  |
| **Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin lyömällä** |
| 1. Vapaavalintaisella iskulla irti + suora lyönti  2. Vapaavalintaisella iskulla irti + suora rystylyönti  3. Vapaavalintaisella iskulla irti + kyynärpäälyönti sivulta  4. Vapaavalintaisella iskulla irti + kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  5. Vapaavalintaisella iskulla irti + rystypuolen kämmensyrjälyönti  6. Vapaavalintaisella iskulla irti + alakoukku |
|  |
| **Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin potkaisemalla** |
| 1. Vapaavalintaisella iskulla irti + etupotku  2. Vapaavalintaisella iskulla irti + polvipotku  3. Vapaavalintaisella iskulla irti + alapotku |
|  |
| **Palit palit** |
| 1.  Suora lyönti  2.  Suora rystylyönti  3.  Kyynärpäälyönti sivulta  4.  Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  5.  Rystypuolen kämmensyrjälyönti  6.  Alakoukku  7.  Etupotku  8.  Polvipotku |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 2. ASTE** |
|  |
| **Jalkatyöskentely** |
| 1. Laahaava tupla-askel eteen  2. Laahaava tupla-askel taakse  3. Laahaava tupla-askel sivulle |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1. Vastakkainen kämmensyrjälyönti  2. Yläkoukku  3. Rystylyönti sivulta 4. Kyynärpäälyönti eteen edestä 5. Kyynärpäälyönti ylöspäin |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Kiertopotku 2. Sivupotku |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin  lyömällä** |
| Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus +  1.  Suora lyönti  2. Suora rystylyönti  3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti  4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti  5. Yläkoukku  6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti  7. Rystylyönti sivulta  8. Kyynärpäälyönti sivulta  9. Kyynärpäälyönti eteen  10. Kyynärpäälyönti ylöspäin |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| Vapaa yhden käden torjunta +  1. Kiertopotku  2. Sivupotku  3. Etupotku + alapotku |
|  |
| **Tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Ristikkäin ranteesta päältä: Rannelukko  2. Ristikkäin ranteesta päältä: Alasveto  3. Ristikkäin ranteesta alta: Alastyöntö  4. Ristikkäin ranteesta alta:  Alasveto |
|  |
| **Vastaliikeet suoraan lyöntiin alasviemällä** |
| 1. Alasveto |
|  |
| **Palit palit** |
| 1. Opitut lyönnit sekoittaen  2. Opitut lyönnit + potkut sekoittaen  3. Opitut potkut sekoittaen  4. Suora lyönti + Kyynärpäälyönti sivulta  5. Suora lyönti + Polvipotku  6. Suora lyönti  + alasveto |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 3. ASTE** |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1.Kämmenpohjalyönti 2. Sormenpäälyönti 3. Ketjulyönti 4. Kyynärpäälyönti alaspäin |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1.Takapotku 2. Etupotku saksaten 3. Sivupotku laahaten 4. Polvipotku saksaten |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin** |
| 1. Nivelen murskaus + kuristus |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| 1. Kiertopotku + vapaavalintainen potku 2. Sivupotku + vapaavalintainen potku |
|  |
| **Vastaliiketekniikat tarttumisiin** |
| 1. Yhdellä kädellä rinnuksesta: Rannekaato 2. Yhdellä kädellä rinnuksesta: Käsipuukko 3. Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: Kyynärlukko 4. Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: Pyyhkäisy |
|  |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja suoraan rystylyönti: Kyynärkaato 2. Etupotku ja vastakkainen kämmensyrjälyönti: Niskakaato 3. Etupotku ja kämmenpuolen kämmensyrjälyönti: Kyynärkaato |
|  |
| **Mano Mano systeemi 1** |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1.Kaikkia lyöntejä ja potkuja sekoittaen 2. Yhdellä kädellä 3. Suora lyönti + kuristus 4. Suora lyönti + käsipuukko |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 4. ASTE** |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Nivuspotku 2. Kiertopotku saksaten 3. Jalanpohjapotku*4.*Kiertävä takapotku |
|  |
| **Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin** |
| 1. Nivelen murskaus + kuristus 2. Nivelen murskaus + alasveto |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| 1. Jalanpohjapotku + vapaavalintainen potku  2. Nivuspotku + vapaavalintainen potku  3. Kiertävä takapotku + Vapaavalintainen potku |
|  |
| **Tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Kahdella kädellä rinnuksesta: Käsipuukko  2. Edestä molemmasta ranteesta: Rannevääntö  3. Edestä molemmista ranteista kiinni: Kuristus alasvieden 4. Yhdellä kädellä suoraan rinnuksesta: Hermolyönti |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja suora lyönti: Niskakaato  2. Etupotku ja yläkoukku : Kamppi/pyyhkäisy  3. Etupotku ja rystypuolen kämmensyrjälyönti: Käsipuukko  4. Etupotku ja rystylyönti sivulta: Käsipuukko ja kyynärkaato 5. Etupotku ja kyynärpäälyönti sivulta: Rannekaato |
|  |
| **Mano Mano systeemi 2** |
|  |
| **Veitsen peruslyönnit (terä ylöspäin)** |
| 1. kämmenpuolelta kaulaan 2. Rystypuolelta kaulaan 3. kämmenpuolelta kylkeen/vatsaan 4. rystypuolelta kylkeen/vatsaan 5. Pisto mahaan 6. Keskilinja ylhäältä alas |
|  |
| **Veitsen peruslyönteihin Mano Mano perustorjunnat 1-6** *(kyynervarrella, käsi yli 90:n asteen kulmassa)* |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1. Yhdellä kädellä vuorokäsin  2. Yhden käden torjunta + lyönti käteen nyrkillä  3. Veitsi vastaan tyhjät kädet (veitsellä iskut viiltäen).  4. Palit palit, + käsipuukko |
|  |
| MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 5. ASTE |
|  |
| **Vastaliikkeet kaikkiin tarttumisiin iskusarjalla** |
| 1. Viiden iskun sarja *(lyönnit ja potkut)* |
|  |
| **Tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Yhdellä kädellä hiuksista kiinni:Kyynärkaato  2. Suora kuristus edestä kahdella kädellä: Niskakaato  3. Kaikkiin tarttumisiin : Alasveto  4. Kaikkiin tarttumisiin : Käsipuukko |
|  |
| **Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin** |
| 1. Alasveto  2. Käsipuukko  3. Kuristus  4. Rannekaato |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja kyynärpäälyönti eteen: Alasveto taakse  2. Etupotku ja kyynärpäälyönti ylös: Vapaavalintainen alasvienti  3. Etupotku ja kämmenpohjalyönti: Kuristus omalla kädellä  4. Etupotku ja sormenpäälyönti: Rannekaato ja käsivarsilukko maassa |
|  |
| **Veitsen peruslyönnit (terä alaspäin)** |
| 1. kämmenpuolelta kaulaan 2. Rystypuolelta kaulaan 3. kämmenpuolelta kylkeen/vatsaan 4. rystypuolelta kylkeen/vatsaan 5. Pisto mahaan 6. Keskilinja ylhäältä alas |
|  |
| **Veitsen peruslyönteihin torjunnat 1-6 + isku** *(Torjunnat kyynervarrella, käsi yli 90:n asteen kulmassa, tehdään molempiin iskutyyleihin).* |
|  |
| **Mano Mano systeemi 3** |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1. Torjuntaisku yhdellä kädellä nyrkillä lyöden  2. Yhden käden torjunta ja samaan aikaan toisella kädellä lyönti iskevään käteen/jalkaan kyynärpäällä.  3. Yksi keppi vastaan tyhjät kädet (kepillä systeemi 1) 4. Palit palit + Alasveto 5. Palit palit + Rannekaato |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 6. ASTE** |
|  |
| **Vastaliikkeet iskuihin 1-20** |
| 1. Torjunta/väistö + vähintään viiden iskun sarja |
|  |
| **Kaikkiin tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen rannelukko vapain sovellutuksin  2. Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen pyyhkäisy vapain sovellutuksin  3. Vapaa tarttuminen: rannekaato vapain sovellutuksin  4. Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen kuristus vapain sovellutuksin |
|  |
| **Nivel-lukot***(Otteisiin, lyönteihin ja hyökkäävänä vapaasti soveltaen)* |
| 1. S-lukko ranteeseen  2. Rannenosto  3. Hanhenkaula  4. Sormilukko selän taakse  5. Olkalukko |
|  |
| **6 Kepin perusiskua** |
| 1. Kämmenpuolelta ohimoon  2. Rystypuolelta ohimoon  3. Kämmenpuolelta kylkeen/polveen  4. Rystypuolelta kylkeen/polveen  5. Päälaki  6. Pisto mahaan |
|  |
| **Perustorjunnat kepin kuuteen peruslyöntiin** (kahdella kädellä) |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Jalasta kaato  2. Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Jaloista alaskaato |
| **Veitsen kuuteen peruslyöntiin vastaliikkeet** |
| 1.Kun torjutaan/liikutaan sisäpuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + ristipuolen kädellä isku + hirada alakautta + saman puolen käsi tarttuu kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja. 2. Kun torjutaan/liikutaan ulkopuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + tarttuminen kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja. Huom! Lyönteihin 5 ja 6 harjoitellaan molempia tapoja |
|  |
| **Mano Mano systeemi 4** |
|  |
| **Vastaliikkeet potkuihin** |
| 1. Etupotku ja etupotku: Työntö  2. Etupotku ja kiertopotku: Pyyhkäisy |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1. Yhden käden torjunta ja samaan aikaan toisella kädellä lyönti vartaloon/päähän.  2. Palit palit + Niskakaato  3. Palit palit +  Pyyhkäisy 4. Palit palit +  Kuristus |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 7. ASTE** |
|  |
| **Kaikkiin tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Vapaa tarttuminen: niskakaato vapain sovellutuksin  2. Vapaa tarttuminen: kuristus omalla kädellä vapain sovellutuksin  3. Vapaa tarttuminen: Alasveto taakse (lyönnit korville) vapain sovellutuksin |
|  |
| **Peruspotkuja vastaan sovellutukset** |
| 1. Vapaavalintainen väistö/torjunta + vapaavalintainen iskusarja (vähintään 5 iskua) 2. Vapaavalintainen väistö/torjunta + vapaavalintainen alasvienti |
|  |
| **Lyöntejä vastaan sovellutukset** |
| 1. Lyönteihin 1-15 : Vapaavalintainen torjunta , mennään käden ulkopuolelle, tarttuminen ristikädellä, saman puolen kädellä alakoukku, käsi niskalle, viedään vastustajan käsi kainaloon (hallintaote) + polvipotkuja  2. Lyönteihin 1-15 : Vapaavalintainen torjunta , mennään käden ulkopuolelle, tarttuminen ristikädellä, saman puolen kädellä alakoukku, käsi niskalle, vastustajan kääntö + hallinta pystyssä |
|  |
| **Vastaliikkeet potkuihin** |
| 1. Etupotkuun ja etupotkuun: Jalasta alasveto  2. Etupotkuun ja sivupotkuun: Jalasta alastyöntö + pyyhkäisy  3. Etupotkuun ja takapotkuun: Jalasta alasveto |
|  |
| **Mano Mano systeemi 5** |
|  |
| **Mano Mano systeemi 6** |
|  |
| **Veitsen kuuteen peruslyöntiin vastaliikkeet** |
| 1.Kun torjutaan/liikutaan sisäpuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + ristipuolen kädellä isku + hirada alakautta + saman puolen käsi tarttuu kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja + **POISOTTO**  2.Kun torjutaan/liikutaan ulkopuolelle: Saman puolen kädellä 1 käden torjunta + tarttuminen kyynärpään yläpuolelta ja ristikäsi tekee iskuja. Huom! Lyönteihin 1 ja 4 harjoitellaan molempia tapoja + **POISOTTO** |
|  |
| **Kepin poisottoja + vastaiskuja** |
| 1. Kämmenpuolen lyönteihin: Vapaavalintainen torjunta + Snake + iskut 1-20  2. Rystypuolen lyönteihin: Vapaavalintainen torjunta + Swan + iskut 1-20 |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1.Saman puolen torjunta, ristipuolen torjunta ja saman puolen kädellä/jalalla isku  *(Toinen tekee perus palit palit )*  2. Ristipuolen torjunta, saman puolen torjunta ja ristipuolen kädellä/jalalla isku  *(Toinen tekee perus palit palit )*  3. Veitsi vastaan tyhjät kädet  Huom! Toinen tekee tyhjin käsin niin että yhden käden torjunta + toisella kädellä/jalalla vastaisku. *Tehdään vuoropuolin. Veitsellä iskut viiltäen ja käsi seuraa mukana.*  4. Keppi vastaan tyhjät kädet  Huom! Toinen tekee tyhjin käsin niin että yhden käden torjunta + toisella kädellä/jalalla vastaisku. *Tehdään vuoropuolin. Kepin palit palitissa torjunta kepillä ja käsi seuraa mukana.*  5. Molemmat tekee perus palit palit, vuorotellen tehdään tekniikka vapain sovellutuksin: Nivellukko |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / LAKAN 1** |
| **Hubud** |
| 1. Suora lyönti           2. Suora rystylyönti  3. Kyynärpäälyönti  4. Puolen vaihto  5. Hubud + lyönti nro 6 + systeemi 1  6. Hubud + lyönti nro 6 + systeemi 2  7. Hubud + lyönti nro 6 + systeemi 3  8.  Hubud + lyönti nro 6 + systeemi 4 |
|  |
| **Lyöntejä vastaan sovellutukset** |
| 1. Lyönteihin 1-15: Niskavääntö            2. Lyönteihin 1-15: Niskavääntö + kyynärlukko 3. Lyönteihin 1-15: Kyynärkaatokuristus           4. Lyönteihin 1-15: Peukalot silmiin |
|  |
| **Veitsen kuuteen peruslyöntiin poisotot** |
| 1. Vastustajan vartaloa hyväksi käyttäen 2. Käsivarrella irroitus |
|  |
| **Kepin peruslyönteihin poisotot** |
| 1. Kepin poislyönti lyömällä (keppi osoittaa maahan) + vapaavalintainen tekniikka  2. Kepin poislyönti lyömällä (keppi osoittaa ylös) + vapaavalintainen tekniikka  3. Vartaloa hyväksi käyttäen + kepillä vastahyökkäys (Mennään kepin alta) 4. Vartaloa hyväksi käyttäen + kepillä vastahyökkäys (Mennään kepin päältä) 5. Kepin vääntö sivulle + kepillä vastahyökkäys  6. Lyömällä keppi lyöjän omaan jalkaan + vapaavalintainen tekniikka |
|  |
| **Maassa suojautuminen** |
| 1. Puolustusasento 2. Kääntyminen maassa 3. Liikkuminen vastustajan mukaan 4. Puolenvaihto 5. Kierähtäminen ylhäältä tulevaan iskua vastaan 6. Ylösnousu |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1. Keppi vastaan tyhjät kädet - Toinen tekee tyhjin käsin niin että ”rikkoo” Palit Palitin tekemällä Snake poisoton ja tekemällä jonkun vapaavalintaisen vastatekniikan tyhjin käsin.  2. Keppi vastaan tyhjät kädet - Toinen tekee tyhjin käsin niin että ”rikkoo” Palit Palitin tekemällä Swan poisoton ja tekemällä jonkun vapaavalintaisen vastatekniikan tyhjin käsin.  3. Keppi vastaan tyhjät kädet   - Toinen tekee tyhjin käsin niin että ”rikkoo” Palit Palitin tekemällä kepin poisoton kädellä lyömällä ja tekemällä jonkun vapaavalintaisen vastatekniikan tyhjin käsin.  4. Veitsi vastaan tyhjät kädet  - Toinen tekee tyhjin käsin niin että ”rikkoo” Palit Palitin tekemällä veitsikäteen rannenosto ja kyynärlukkoheiton.  5. Veitsi vastaan tyhjät kädet  - Toinen tekee tyhjin käsin niin että ”rikkoo” Palit Palitin tekemällä veitsen poisoton kädellä lyömällä ja tekemällä jonkun vapaavalintaisen vastatekniikan tyhjin käsin. |
|  |
| **Bull ring** |
| 1. Mano Mano |
|  |
| **Palasut drill / Mano Mano vs. Veitsi** |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / LAKAN 2** |
|  |
| **Hubud** |
| 1. Lyönnit 3, 4, 5          2. Lyönnit 6,7 3. Alakoukku |
|  |
| **Tekniikoiden vapaavalintaiset  vastatekniikat** |
| 1. Pyyhkäisy                     2. Jaloista alasvienti (edestäpäin) 3.  Kuristus (tehtävä ennen kuin vastustaja pääsee kuristusotteeseen)         4. Niskalenkki sivulta 5. Rannekaato 6. Käsipuukko |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat vastatekniikoihin** |
|  |
| **Kaikkiin tarttumisiin ja lyönteihin vastaan jaloista alasvientejä** |
| 1. Etujalasta alaskaato pyörähtämällä 2. Takajalasta jalkakaato pyörähtämällä 3. Kaato nilkasta omaa jalkaa käyttäen |
|  |
| **Suojautuminen maassa** |
| 1. Potku alimmaisella jalalla kun ollaan kyljellään 2. Potku ylimmäisellä jalalla kun ollaan kyljellään 3. Potku alimmaisella jalalla kun ollaan puoli-istuvassa asennossa 4. Potku ylimmäisellä jalalla kun ollaan puoli-istuvassa asennossa |
|  |
| **Bull ring** |
| 1. Mano Mano    vs. veitsi 2. Mano Mano vs. keppi |
| **Palasut drill / Mano Mano vs. Mano Mano** |
| **Palasut drill / Mano Mano vs. veitsi, osa 2** |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / LAKAN 3** |
| **Hubud, ylimääräiset häirintätekniikat** |
| 1. Ylimääräinen lyönti vatsaan tai päähän       2. Ylimääräinen lyönti hyökkäävään raajaan rystysillä 3. Ylimääräinen lyönti hyökkäävään raajaan kyynerpäällä 4. Ulkopuolelta ylimääräinen suora lyönti vartaloon tai päähän |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat kaikkiin  Mano Mano alasvienti- ja hallintatekniikoihin** |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat kaikkiin edellisiin vastatekniikoihin** |
|  |
| **Vapaavalintainen jatkotekniikka, kun ollaan jouduttu tekniikan vuoksi maahan** |
| 1. Pyyhkäisy                     2. Rannekaato 3. Jalasta alasveto |
|  |
| **Käsiasetta (pistooli) vastaan tekniikat** |
| 1. Piippu vatsaan päin 2. Piippu kasvoja päin 3. Piippu kylkeä päin |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat veitsen uhkatilanteisiin** |
| 1. Terä kurkulla 2. Terä saman puolen kaulalla 3. Terä ristipuolen kaulalla 4. Terä vatsaa päin 5. Terä kylkeä päin 6. Terä selkää päin  ->Tekniikoiden minimivaatimus on, että vastusta ei enää kykene käyttämään veistään !! |