KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKAT CURRICULUM 2019

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 järjestelmästämme.

LIIKKUMINEN 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 pakenemista.

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 Kombatan 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
Kombatan alkeiskurssit kestävät noin 3-4 kuukautta, jonka päätteeksi oppilaat voivat suorittaa ensimmäisen asteen vyökokeen. Alkeiskurssin hinta on seurakohtainen. Tällä hetkellä voit Suomessa harjoitella Kombatania Helsingissä, Lappeenrannassa, Mikkelissä, Porissa, Tampereella sekä Uudessakaupungissa. Lisää tietoa seurojen toiminnasta löydät internet-sivustolta **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

1. ASTE / KOMBATAN FINLAND

Kumarrukset ja salikäyttäytyminen

Jalkatyöskentely
- Perus kamppailuliikkuminen
- Eteen (45 astetta)
- Taakse (45 astetta)
- Sivulle

Pyörityksiä 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

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
- Kahdeksikko ylöspäin
- Kahdeksikko alaspäin
- Yhdistelmä ylös ja alas
- Yhdistelmä alas ja ylös

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
- Suora lyönti
- Yläkoukku
- Alakoukku
- Kyynärpäälyönti sivulta
- Etupotku
- Polvipotku
- Kiertopotku

Mano Mano perustorjunnat kahdella kädellä

Mano Mano Palit Palit opituilla iskuilla
- Kahden käden torjunnat

Yhden kepin Palit Palit / pitkä etäisyys

Jalkatyöskentely
- Tupla-askeleet laahaavana eteen
- 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
- Abaniko
- Doblete
- Doblada

Kuuteen yhden kepin perusiskuihin vastaliikkeet
- Torjunta ja Abaniko
- Torjunta ja Doblete
- Torjunta ja Doblada

Mano Mano perusiskut
- Rystypuolen kämmensyrjälyönti sivulta
- Kyynerpäälyönti alas
- Kyynerpäälyönti ylös
- Hammerfist
- Alapotku
- Sivupotku
- Takapotku

Mano Mano perustorjunnat yhdellä kädellä

Mano Mano otteista vapautumistekniikat
- Ristikkäin ranteesta päältä: vapaa valintainen isku + Rannelukko
- Ristikkäin ranteesta päältä: vapaa valintainen isku + alasveto

Mano Mano alasviennit
- Suoraan lyöntiin vastaliike: vapaavalintaiset iskut ja niskakaato
- Hammerfist 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

Kuuteen yhden kepin perusiskuihin vastaliikkeet
- Doblete, yhdellä kepillä (liikkuminen joka suuntaan)
1. Alhaalta ylöspäin
2. Poikittain
- 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)

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

Mano Mano systeemi 1

Mano Mano otteista vapautumistekniikat
- Ristikkäin ranteesta alta: vapaavalintainen isku + alasveto
- Ristikkäin ranteesta alta: vapaavalintainen isku + pyyhkäisy

Mano Mano alasviennit
- Yläkoukkuun vastaliike: niskakaato
- Suoraan lyöntiin 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

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 + Doblete + 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

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 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 kyynärpäälyöntiin: 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
- Swan
- Snake

Yhden kepin palis tyylin perustorjunnat (5)
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.

Veitsen viiteen peruslyöntiin vastaliikkeet
- Kaksi erilaista veitsen poisottoa aseettomalla jatkotekniikalla

Miekan ja veitsen peruslyönnit (6) Lyödään miekalla.
Samat lyönnit kuin modernin tyylin lyönnit 1-6 1 kepillä.

Miekan ja veitsen perustorjunnat (4)
- Torjunta veitsellä
- Torjunta miekalla
- Torjunta molemmilla aseilla, aseet vierekkäin, terän kärjet ylöspäin.
- Torjunta molemmilla aseilla, aseet ristissä.

Miekan ja veitsen vastaiskut
- Torjunta + Lyönti miekalla ja pisto veitsellä
- Torjunta + Pisto miekalla
- Torjuta + Pisto veitsellä

Mano Mano systeemi 3

Palit Palit / veitsi vastaan veitsi
- Torjunta veitsellä viiltäen, tyhjä käsi seuraa mukana
- Torjunta tyhjällä kädellä
- Torjunta pelkällä veitsellä
- Torjunta tyhjällä kädella 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
- Punyolla alakautta
- Kepillä vääntäen

Otteleminen 1 kepillä ja 2 kepillä (pehmustettu)

Mano Mano systeemi 4

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

Miekan ja veitsen vastatekniikat
- Torjunta + Ocho Ocho
- Torjuta + Doblada molemmin puolin
- Torjunta + Rompida ja veitsipisto

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

Yhdellä kepillä vastaliikkeitä Mano Mano tarttumisiin
Vapaavalintaisia tarttumisia ja vapaa puolustautuminen yhtä keppiä käyttäen

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 iskuihin
Vapaavalintaisia iskuja ja vapaa puolustautuminen yhtä keppiä käyttäen

Miekan ja veitsen vastatekniikat
- Torjunta + Abaniko + veitsipisto
- Torjunta + Sunkite + veitsipisto

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

Mano Mano otteista vapautumistekniikat kaikkiin tarttumisiin
- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

Mano Mano alasviennit (kaikkiin lyönteihin)
- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

Palit Palit / 2 keppiä vastaan 2 keppiä
Palit Palit / Miekka ja veitsi

Veitsiottelu

Yhden kepin freestyle
- Neljä peruslyöntiä
- Pisto mahaan
- Pisto rintaan kämmenpuolelta
- Punyo 1
- Punyo 2

7. ASTE / KOMBATAN FINLAND

LAKAN 1 / 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

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

Veitsitekniikat
- Palasut drill
- Yksi alasvienti veistä käyttäen

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

Espada y daga
- Puolustautuminen espada y dagalla mitä tahansa välinettä vastaan

Mano Mano vastaliikkeet kahta vastustajaa vastaan
- Vastustajat hyökkää **iskuin**, osattava soveltaa irrottautumiset/torjunnat + vastahyökkäykset

Palit Palit , Mano Mano / Alasviennit
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia alasvientejä

Yhden kepin Palit Palit / poisotot
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia poisottoja + vastahyökkäyksiä

Veitsitekniikat
- Puolustautuminen kahta henkilöä vastaan joilla veitsi
- 3 veitsiuhkatilannetta pystyssä

Palit Palit, tyhjät kädet vastaan veitsi
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään veitsen poisotto + vapaavalintaisia vastahyökkäyksiä

Palit palit / Espada y daga
- Vapaat poisotot

LAKAN 2 / KOMBATAN FINLAND

LAKAN 3 / 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

Veitsitekniikat
- Kolme veitsiuhkatilannetta matossa
- Kaksi poisottoa Palasut – drillistä. Siirrytään 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

Kahden kepin tekniikat
- Puolustautuminen mitä tahansa välinettä vastaan kun hyökkääjiä on kaksi

Freeestyle 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 EDELLÝTYKSET:

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

- KOMBATAN & MANO MANO FINLAND: **WWW.FMAFINLAND.WEEBLY.COM**
- FMA COMBATIVES PORI: **WWW.FMAPORI.WEEBLY.COM**
- FMA LAPPEENRANTA: **WWW.FMALAPPEENRANTA.WEEBLY.COM**
- FMA HELSINKI: **WWW.FMAHELSINKI.WEEBLY.COM**
- KOMBATAN TAMPERE: **WWW.TAISTELIJA.COM**

FMA COMBATIVES FINLAND
HQ OF KOMBATAN, KALIS ILUSTRISIMO, ABANIKO TRES PUNTAS & MANO MANO FINLAND
GM TOMI HARELL
Osoite: Vanhakoivistontie 14, 28360 PORI
Internet: www.fmafinland.weebly.com
Puh: + 358 40 657 9991 / Sähköposti: tharell@gmail.com

FMA HELSINKI
GURO JOEL PENTIKÄINEN
Sähköposti: joel.pentikainen@netti.fi
Internet: www.fmahelsinki.weebly.com
Puh: + 358 44 555 6855

FMA LAPPEENRANTA
JARKKO HONKANEN
Sähköposti : j.honkanen@icloud.com
Internet: www.fmalappeenranta.weebly.com
Puh: + 358 50 370 4882

FMA COMBATIVES PORI
GURO VILHELMIINA HARELL
Sähköposti: vilhelmiina.harell@gmail.com
Internet: www.fmapori.weebly.com
Puh: + 358 44 980 6321

KOMBATAN TAMPERE
MASTER TOMMI YLIRÖNNI
Sähköposti: ylironni@gmail.com
Internet: www.taistelija.com
Puh: + 358 **40 759 5958**

KOMBATAN & MANO MANO UUSIKAUPUNKI
GURO VELI-MATTI UUSIKARTANO
Sähköposti: 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