

KRAV MAGA UTIN KRAV MAGAN SPARRISÄÄNNÖT

Yleistä

Sparraaminen on äärimmäisen tärkeä muoto kehitettäessä oppilaan itsepuolustuskykyä.

Sparraamisen tulee olla hauskaa ja kehittäväää. Tämän mahdollistamiseksi tulee noudattaa seuraavia periaatteita

- voiman suhteellisuus: mikäli sparraajat ovat taidollisesti ja / tai voimallisesti epäsuhtaiset, tulee molempien huomioida tämä
- vahingoittamattomuus: kaikenlainen tahallinen vastustajan vahingoittaminen on ehdottomasti kiellettyä (mm niskaan ja kurkkuun lyöminen on kielletty)
- mielen maltti: vaikka vastustaja saa hyvän osuman, ei siitä saa menettää malttia.

Ohjeen tarkoitus on poistaa harjoittelutilanteessa käytettävien sääntöjen epäselvyyttä. Itsepuolustustilanteessahan säännöt ovat selvät: kaikki on sallittua!

Eri sparritavat: osuma-alueet sekä sallitut hyökkäykset

1 Nyrkkeilysparri

Osuma-alue: vartalo ja pää (etusektori)

Sallittua:

- suorat ja koukkulyönnit päähän ja vartaloon.

2 Potkunyrkkeilysparri

Osuma-alue: vartalo, pää (etusektori) sekä kiertäville potkuille reidet.

Sallittua nyrkkeilysparrin lisäksi

- työntävät potkut vartaloon ja päähän sekä
- kiertävät potkut reisiin, vartaloon sekä päähän.

3 Krav maga -sparri

Osuma-alue: koko vartalo

Sallittua potkunyrkkeilysparrin lisäksi

- vasaralyönnit
- kyynärpäilyönnit maalatena,
- polvipotkut reisiin, nivusiin sekä vartaloon,
- peruspotkut nivusiin sekä
- työntävät potkut jalkoihin torjuntoina.

Huom! Korostunut vahingoittamattomuusperiaate!

4 Katusparri

Osuma-alue ja muut säännöt kuten KM-sparrissa.

Katusparrin tarkoitus on opettaa harjoittelijat taistelemaan kuten voitokas itsepuolustustilanne edellyttää (päättäväisesti ja aggressiivisesti).

Kamppailijan tavoite katusparrissa on saada sellaiset osumat, jotka kääntäisivät kamppailun hänen voitokseen (= 2 – 4 hyvää osumaa 1 – 2 sekunnin sisään), samalla välttymällä itse ottamasta moisia.

Lopuksi

Sparriharjoittelumme tavoite ei ole olla kehässä taitavia taktikoita ja pistenikkareita, vaan valmistautua itsepuolustustilannetta varten.