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. Sivulle3. Eteen |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1. Suora lyönti2. Suora rystylyönti3. Kyynärpäälyönti sivulta 4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti 5. Rystypuolen kämmensyrjälyönti 6. Alakoukku  |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Etupotku 2. Polvipotku 3. Alapotku |
|  |
| **Perustorjunnat yhdellä kädellä** |
| 1. Keskitorjunta saman puolen kädellä2. Keskitorjunta ristipuolen kädellä3. Ylätorjunta4. Alatorjunta |
|  |
| **Perustorjunnat kahdella kädellä** |
| 1. Keskitorjunta vasemmalle          2. Keskitorjunta oikealle3. Ylätorjunta4. Alatorjunta |
|  |
| **Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin lyömällä** |
| 1. Vapaavalintaisella iskulla irti + suora lyönti2. Vapaavalintaisella iskulla irti + suora rystylyönti3. Vapaavalintaisella iskulla irti + kyynärpäälyönti sivulta4. Vapaavalintaisella iskulla irti + kämmenpuolen kämmensyrjälyönti5. Vapaavalintaisella iskulla irti + rystypuolen kämmensyrjälyönti6. Vapaavalintaisella iskulla irti + alakoukku |
|  |
| **Vastaliiketekniikoita kaikkiin tarttumisiin potkaisemalla** |
| 1. Vapaavalintaisella iskulla irti + etupotku2. Vapaavalintaisella iskulla irti + polvipotku3. Vapaavalintaisella iskulla irti + alapotku  |
|  |
| **Palit palit** |
| 1.  Suora lyönti 2.  Suora rystylyönti3.  Kyynärpäälyönti sivulta4.  Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti5.  Rystypuolen kämmensyrjälyönti6.  Alakoukku7.  Etupotku8.  Polvipotku |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 2. ASTE** |
|  |
| **Jalkatyöskentely** |
| 1. Laahaava tupla-askel eteen2. Laahaava tupla-askel taakse3. Laahaava tupla-askel sivulle |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1. Vastakkainen kämmensyrjälyönti 2. Yläkoukku 3. Rystylyönti sivulta4. Kyynärpäälyönti eteen edestä5. Kyynärpäälyönti ylöspäin |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Kiertopotku2. Sivupotku |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin  lyömällä** |
| Vapaavalintainen torjunta + tarttuminen + nivelen murskaus + 1.  Suora lyönti2. Suora rystylyönti3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti5. Yläkoukku6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti7. Rystylyönti sivulta8. Kyynärpäälyönti sivulta9. Kyynärpäälyönti eteen 10. Kyynärpäälyönti ylöspäin |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| Vapaa yhden käden torjunta +1. Kiertopotku2. Sivupotku3. Etupotku + alapotku |
|  |
| **Tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Ristikkäin ranteesta päältä: Rannelukko 2. Ristikkäin ranteesta päältä: Alasveto3. Ristikkäin ranteesta alta: Alastyöntö 4. Ristikkäin ranteesta alta:  Alasveto |
|  |
| **Vastaliikeet suoraan lyöntiin alasviemällä** |
| 1. Alasveto  |
|  |
| **Palit palit** |
| 1. Opitut lyönnit sekoittaen2. Opitut lyönnit + potkut sekoittaen3. Opitut potkut sekoittaen4. Suora lyönti + Kyynärpäälyönti sivulta5. Suora lyönti + Polvipotku6. Suora lyönti  + alasveto |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 3. ASTE**  |
|  |
| **Lyöntitekniikat** |
| 1.Kämmenpohjalyönti2. Sormenpäälyönti3. Ketjulyönti4. Kyynärpäälyönti alaspäin |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1.Takapotku2. Etupotku saksaten3. Sivupotku laahaten4. Polvipotku saksaten |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin** |
| 1. Nivelen murskaus + kuristus |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| 1. Kiertopotku + vapaavalintainen potku2. Sivupotku + vapaavalintainen potku |
|  |
| **Vastaliiketekniikat tarttumisiin** |
| 1. Yhdellä kädellä rinnuksesta: Rannekaato2. Yhdellä kädellä rinnuksesta: Käsipuukko3. Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: Kyynärlukko4. Yhdellä kädellä vyöstä sivulta: Pyyhkäisy |
|  |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja suoraan rystylyönti: Kyynärkaato2. Etupotku ja vastakkainen kämmensyrjälyönti: Niskakaato3. Etupotku ja kämmenpuolen kämmensyrjälyönti: Kyynärkaato |
|  |
| **Mano Mano systeemi 1** |
|  |
| **Palit Palit** |
| 1.Kaikkia lyöntejä ja potkuja sekoittaen2. Yhdellä kädellä3. Suora lyönti + kuristus4. Suora lyönti + käsipuukko |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 4. ASTE** |
|  |
| **Potkutekniikat** |
| 1. Nivuspotku2. Kiertopotku saksaten3. Jalanpohjapotku*4.*Kiertävä takapotku |
|  |
| **Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin** |
| 1. Nivelen murskaus + kuristus2. Nivelen murskaus + alasveto |
|  |
| **Vastaliikkeet suoraan lyöntiin potkaisemalla** |
| 1. Jalanpohjapotku + vapaavalintainen potku2. Nivuspotku + vapaavalintainen potku3. Kiertävä takapotku + Vapaavalintainen potku      |
|  |
| **Tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Kahdella kädellä rinnuksesta: Käsipuukko2. Edestä molemmasta ranteesta: Rannevääntö3. Edestä molemmista ranteista kiinni: Kuristus alasvieden4. Yhdellä kädellä suoraan rinnuksesta: Hermolyönti |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja suora lyönti: Niskakaato2. Etupotku ja yläkoukku : Kamppi/pyyhkäisy3. Etupotku ja rystypuolen kämmensyrjälyönti: Käsipuukko4. Etupotku ja rystylyönti sivulta: Käsipuukko ja kyynärkaato5. Etupotku ja kyynärpäälyönti sivulta: Rannekaato |
|  |
| **Mano Mano systeemi 2** |
|  |
| **Veitsen peruslyönnit (terä ylöspäin)** |
| 1. kämmenpuolelta kaulaan2. Rystypuolelta kaulaan3. kämmenpuolelta kylkeen/vatsaan4. rystypuolelta kylkeen/vatsaan5. Pisto mahaan6. 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 nyrkillä3. 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: Niskakaato3. Kaikkiin tarttumisiin : Alasveto 4. Kaikkiin tarttumisiin : Käsipuukko  |
|  |
| **Vastaliikkeet kaikkiin lyönteihin** |
| 1. Alasveto 2. Käsipuukko3. Kuristus 4. Rannekaato  |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotku ja kyynärpäälyönti eteen: Alasveto taakse 2. Etupotku ja kyynärpäälyönti ylös: Vapaavalintainen alasvienti3. Etupotku ja kämmenpohjalyönti: Kuristus omalla kädellä 4. Etupotku ja sormenpäälyönti: Rannekaato ja käsivarsilukko maassa |
|  |
| **Veitsen peruslyönnit (terä alaspäin)** |
| 1. kämmenpuolelta kaulaan2. Rystypuolelta kaulaan3. kämmenpuolelta kylkeen/vatsaan4. rystypuolelta kylkeen/vatsaan5. Pisto mahaan6. 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 + Alasveto5. 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 sovellutuksin2. Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen pyyhkäisy vapain sovellutuksin3. Vapaa tarttuminen: rannekaato vapain sovellutuksin4. Vapaa tarttuminen: vapaavalintainen kuristus vapain sovellutuksin |
|  |
| **Nivel-lukot***(Otteisiin, lyönteihin ja hyökkäävänä vapaasti soveltaen)* |
| 1. S-lukko ranteeseen2. Rannenosto3. Hanhenkaula4. Sormilukko selän taakse5. Olkalukko |
|  |
| **6 Kepin perusiskua**  |
| 1. Kämmenpuolelta ohimoon2. Rystypuolelta ohimoon3. Kämmenpuolelta kylkeen/polveen4. Rystypuolelta kylkeen/polveen5. Päälaki6. Pisto mahaan |
|  |
| **Perustorjunnat kepin kuuteen peruslyöntiin** (kahdella kädellä) |
|  |
| **Alasvientitekniikat** |
| 1. Etupotkuun ja lyönteihin 1-15: Jalasta kaato2. 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 + Niskakaato3. Palit palit +  Pyyhkäisy4. Palit palit +  Kuristus |
|  |
| **MANO MANO VYÖTEKNIIKAT / 7. ASTE** |
|  |
| **Kaikkiin tarttumisiin vastaliiketekniikat** |
| 1. Vapaa tarttuminen: niskakaato vapain sovellutuksin2. Vapaa tarttuminen: kuristus omalla kädellä vapain sovellutuksin3. 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) + polvipotkuja2. 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 alasveto2. 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 1-202. 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 rystylyönti3. Kyynärpäälyönti 4. Puolen vaihto5. 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 + kyynärlukko3. Lyönteihin 1-15: Kyynärkaatokuristus          4. Lyönteihin 1-15: Peukalot silmiin |
|  |
| **Veitsen kuuteen peruslyöntiin poisotot** |
| 1. Vastustajan vartaloa hyväksi käyttäen2. Käsivarrella irroitus |
|  |
| **Kepin peruslyönteihin poisotot** |
| 1. Kepin poislyönti lyömällä (keppi osoittaa maahan) + vapaavalintainen tekniikka2. Kepin poislyönti lyömällä (keppi osoittaa ylös) + vapaavalintainen tekniikka3. Vartaloa hyväksi käyttäen + kepillä vastahyökkäys (Mennään kepin alta)4. Vartaloa hyväksi käyttäen + kepillä vastahyökkäys (Mennään kepin päältä)5. Kepin vääntö sivulle + kepillä vastahyökkäys6. Lyömällä keppi lyöjän omaan jalkaan + vapaavalintainen tekniikka |
|  |
| **Maassa suojautuminen** |
| 1. Puolustusasento2. Kääntyminen maassa3. Liikkuminen vastustajan mukaan4. Puolenvaihto5. Kierähtäminen ylhäältä tulevaan iskua vastaan6. 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 6,73. Alakoukku  |
|  |
| **Tekniikoiden vapaavalintaiset  vastatekniikat** |
| 1. Pyyhkäisy                    2. Jaloista alasvienti (edestäpäin)3.  Kuristus (tehtävä ennen kuin vastustaja pääsee kuristusotteeseen)        4. Niskalenkki sivulta5. Rannekaato6. Käsipuukko |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat vastatekniikoihin** |
|  |
| **Kaikkiin tarttumisiin ja lyönteihin vastaan jaloista alasvientejä** |
| 1. Etujalasta alaskaato pyörähtämällä2. Takajalasta jalkakaato pyörähtämällä3. Kaato nilkasta omaa jalkaa käyttäen |
|  |
| **Suojautuminen maassa** |
| 1. Potku alimmaisella jalalla kun ollaan kyljellään2. Potku ylimmäisellä jalalla kun ollaan kyljellään3. Potku alimmaisella jalalla kun ollaan puoli-istuvassa asennossa4. Potku ylimmäisellä jalalla kun ollaan puoli-istuvassa asennossa |
|  |
| **Bull ring** |
| 1. Mano Mano    vs. veitsi2. 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 rystysillä3. Ylimääräinen lyönti hyökkäävään raajaan kyynerpäällä4. 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. Rannekaato3. Jalasta alasveto |
|  |
| **Käsiasetta (pistooli) vastaan tekniikat** |
| 1. Piippu vatsaan päin2. Piippu kasvoja päin3. Piippu kylkeä päin |
|  |
| **Vapaavalintaiset vastatekniikat veitsen uhkatilanteisiin** |
| 1. Terä kurkulla2. Terä saman puolen kaulalla3. Terä ristipuolen kaulalla4. Terä vatsaa päin5. Terä kylkeä päin6. Terä selkää päin->Tekniikoiden minimivaatimus on, että vastusta ei enää kykene käyttämään veistään !! |