
KOMBATAN
FINLAND
FMA
KOMBATAN FINLAND
TEKNIIKKALISTA
FILIPINO MARTIAL ARTS

KOMBATAN FINLAND

KOMBATANIN PERUSPERIAATE

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.

WWW.KOMBATANFINLAND.FI

KOMBATAN FINLAND

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 kokeen. Alkeiskurssin hinta on seurakohtainen. Tällä hetkellä voit Suomessa harjoitella Kombatania Lohjalla, Lappeenrannassa, Kirkkonummella, Helsingissä. Järvenpäässä. Ikaalisissa, Porissa, Tampereella sekä Uudessakaupungissa.
Lisää tietoa seurojen toiminnasta löydät internet-sivustolta **www.kombatanfinland.fi**

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.

WWW.KOMBATANFINLAND.FI

KOMBATAN FINLAND

GRADUOINTIVAATIMUKSET



MINIMIAJAT JA – HARJOITUSKERRAT:

1. aste	3 kk / 25 harjoituskertaa
2. aste	4 kk / 30 harjoituskertaa
3. aste	5 kk / 35 harjoituskertaa
4. aste	6 kk / 40 harjoituskertaa
5. aste	6 kk / 45 harjoituskertaa
6. aste	6 kk / 50 harjoituskertaa
7. aste	8 kk / 50 harjoituskertaa

MUSTAN VYÖN MINIMIAIKA EDELLISESTÄ GRADUOINNISTA.:

1. asteen musta vyö	12 kk
2. asteen musta vyö	24 kk
3. asteen musta vyö	36 kk
4. asteen musta vyö	36 kk

WWW.KOMBATANFINLAND.FI

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 1. ASTE

1. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 1. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. KUMARRUKSET JA SALIKÄYTTÄYTYMINEN
- Kumarrukset ja niiden merkitys
- Salikäyttäytyminen ja harjoittelun etiketti

2. JALKATYÖSKENTELY
- Eteen (45 astetta)
- Taakse (45 astetta)
- Sivulle

3. PYÖRITYKSET YHDELLÄ KEPILLÄ

(Askelilla eteen ja taakse)
- Ylös – alas – ylös
- Yhdellä kepillä pyöritys
- Käden vaihto (3 variaatiota)

  1. yläkautta 2. alakautta 3. kainalon kautta

4. KAATUMISET
- Taaskepäin kaatuminen
- Sivulle kaatuminen

5. SINGLE SINAWALI
- Normaali
- Kaikki ylös
- Kaikki alas
- Käänteinen

6. SINAWALIN VAIHTOLYÖNNIT
- Sinawalin vaihtolyönnit
- Lyöntien rytmin ja käsien vaihdon hallinta

7. SINAWALIN VAIHTO
- Tuplalyönti ylös – torjunta
- Tuplapisto vatsaan – torjunta

8. YHDEN KEPIN LYÖNTISARJA
1. Kämmenlyönti ohimoon
2. Rystylyönti ohimoon ristiaskeleella
3. Kämmenlyönti polveen
4. Rystylyönti polveen ristiaskeleella
5. Lyönti päälakeen
6. Pisto vatsaan ristiaskeleella

9. YHDEN KEPIN PERUSISKUSARJAN TORJUNNAT
- Perusiskusarjan torjuntojen hallinta
- Oikea ajoitus ja etäisyys

10. ERIKOISLYÖNNIT YHDELLÄ KEPILLÄ
1. Kahdeksikko alaspäin
2. Kahdeksikko ylöspäin

11. YHDEN KEPIN PERUSISKUSARJAN VASTALIIKKEET
- Torjunta ja kahdeksikko alaspäin
- Torjunta ja kahdeksikko ylöspäin

12. MANO MANO – PERUSISKUT
1. Suora lyönti
2. Rystylyönti ylhäältä
3. Vastakkainen kämmensyrjälyönti
4. Kämmenpuolen kämmensyrjälyönti

13. MANO MANO – PERUSPOTKUT
- Etupotku
- Polvipotku

14. MANO MANO – PERUSTORJUNNAT KAHDELLA KÄDELLÄ
1. Ylätorjunta
2. Keskitorjunta
3. Alatorjunta

15. MANO MANO – PALIT PALIT
- Palit Palit opituilla iskuilla
- Kahden käden torjunnat
- Torjuntojen ja vastatekniikoiden yhdistäminen

16. YHDEN KEPIN PALIT PALIT

Pitkä etäisyys
- Palit Palit -tekniikat pitkältä etäisyydeltä
- Etäisyyden ja ajoituksen hallinta

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 2. ASTE

2. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 2. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. JALKATYÖSKENTELY

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

2. PYÖRITYKSET 2 KEPILLÄ

(Askelilla eteen ja 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

3. X-SINAWALI

(Askelilla eteen ja taakse)

- Normaali
- Kaikki ylös
- Kaikki alas
- Käänteinen

4. ERIKOISLYÖNNIT

3. Abaniko
4. Doblada
5. Doblete

5. KUUTEEN YHDEN KEPIN PERUSISKUUN VASTALIIKKEET

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

6. MANO MANO – PERUSPOTKUT

- Kiertopotku

7. MANO MANO – PERUSISKUT

5. Yläkoukku
6. Rystypuolen kämmensyrjälyönti
7. Rystypuolen rystylyönti
8. Kyynärpäälyönti sivulta
9. Kyynärpäälyönti eteen
10. Kyynärpäälyönti ylös

8. MANO MANO – PERUSTORJUNNAT YHDELLÄ KÄDELLÄ

1. Ylätorjunta
2. Keskitorjunta
3. Alatorjunta

9. OTTEISTA VAPAUTUMISTEKNIIKAT

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

10. MANO MANO – ALASVIENNIT

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

11. MANO MANO – PALIT PALIT

- Palit Palit opituilla iskuilla
- Yhden käden torjunnat

12. YHDEN KEPIN PALIT PALIT

- Lyhyt etäisyys
- Torjunta kepillä ja käsi seuraa mukana

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 3. ASTE

3. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 3. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. ERIKOISLYÖNNIT KEPILLÄ
- Banda y banda
- Rompida

2. KUUTEEN YHDEN KEPIN PERUSISKUIHIN VASTALIIKKEET
- Torjunta + Banda y banda
- Torjunta + Rompida

3. PHERIPHERAL-SINAWALI (Askelilla eteen ja taakse)
- Normaali
- Kaikki ylös
- Kaikki alas
- Käänteinen

4. KAHDEN KEPIN PERUSISKUT (14)

5. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 1

6. YHDEN KEPIN MODERNIN TYYLIN PERUSLYÖNNIT (12)

7. YHDEN KEPIN MODERNIN TYYLIN PERUSTORJUNNAT
- Tehdään kolmella eri tavalla. Ilman askellusta sekä askelluksien kanssa (eteen ja taakse).

8. VEITSEN PERUSLYÖNNIT (5)
- Askelilla
- Ilman askellusta

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

10. MIEKAN JA VEITSEN PERUSLYÖNNIT (5)
- Lyödään miekalla.
- Samat lyönnit kuin modernin tyylin lyönnit 1–5 yhdellä kepillä.

11. MIEKAN JA VEITSEN PERUSTORJUNNAT (2)
- Torjunta veitsellä
- Torjunta miekalla

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

13. MANO MANO – PERUSPOTKUT
3. Sivupotku
4. Takapotku

14. MANO MANO – SYSTEEMI 1

15. MANO MANO – OTTEISTA VAPAUTUMISTEKNIIKAT
- Ristikkäin ranteesta alta: vapaavalintainen isku + alasveto
- Ristikkäin ranteesta alta: vapaavalintainen isku + pyyhkäisy / kamppi

16. MANO MANO – ALASVIENNIT
- Vastakkaiseen kämmensyrjälyöntiin vastaliike: niskakaato
- Kämmensyrjälyöntiin vastaliike: kyynärkaato

15. MANO MANO – PALIT PALIT
- Palit Palit opituilla iskuilla
- Yhden ja kahden käden torjunnat monipuolisesti yhdistettynä kaikkiin iskuihin

16. YHDEN KEPIN PALIT PALIT
- Pitkä ja lyhyt etäisyys
- Vaihdellaan etäisyyksiä

16. KUUDEN ISKUN DRILLI YHDELLÄ KEPILLÄ
- Iskut: Kämmenpuolen ohimo, rystypuolelta polveen ja päälaki

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 4. ASTE

4. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 4. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. REDONDA
(Liikkuminen joka suuntaan)

- Ilmaan
- Yhdistäminen perusiskustarjoihin – torjunta ja redonda

2. ERIKOISLYÖNNIT

- 7 erikoislyöntiä sarjana

3. DOBLE-SINAWALI
(Askelilla eteen ja taakse)

- Normaali
- Kaikki ylös
- Kaikki alas
- Käänteinen

4. YHDEN KEPIN 12 MODERNIN TYYLIN LYÖNTEIHIN VASTALIIKKEET: TARTTUMINEN + ISKUT

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

5. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 2

6. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 1:N TORJUNNAT + ERIKOISLYÖNNIT

- Abanyko + Doblada + isku
- Abanyko + Doblete + isku

7. 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

8. ESPADA Y DAGA LYÖNTIKOMBINAATIOT 1–3

9. 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.

10. MANO MANO – PERUSISKUSARJA 1–20

11. MANO MANO – SYSTEEMI 2

12. 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

13. MANO MANO – ALASVIENNIT

- Vastaliike yläkoukkuun: käsi kurkulla pyyhkäisy
- Vastaliike rystypuolen kämmensyrjälyöntiin: käsipuukko
- Vastaliike rystypuolen rystylyöntiin: käsipuukko + kyynärkaato
- Vastaliike kyynärpäälyöntiin: rannekaato

14. 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

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 5. ASTE

5. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 5. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. DOBLE DOBLE-SINAWALI
(Askelilla eteen ja taakse)

- Normaali
- Kaikki ylös
- Kaikki alas
- Käänteinen

2. POISOTOT MODERNIN TYYLIN 12 PERUSLYÖNTIIN

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

3. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 3

4. YHDEN KEPIN 12 MODERNIN TYYLIN LYÖNTEIHIN POISOTOT KEPILLÄ

- 1. Swan
- 2. Snake

5. YHDEN KEPIN PALIS TYYLIN PERUSTORJUNNAT (6)

- Tehdään kuuteen peruslyöntiin

6. YHDEN MIEKAN BANDA Y BANDA TYYLIN LYÖNNIT JA TORJUNNAT

- Miekalla tehtävät 5 perusiskua niiden torjunta ja hyökkääninen banda y bandaa käyttäen. Liikkuminen sama kuin yhden kepin peruslyöntisarjassa.

7. MANO MANO – OTTEISTA VAPAUTUMISTEKNIIKAT

- Vyötäröstä edestä alhaalta: kyynärlukko
- Vyötäröstä edestä alhaalta: lyönti kurkkuun ja pyyhkäisy

8. 6 PERUSISKUUN PERUSTORJUNNAT (LIIKKUMINEN TAAKSEPÄIN) JA VAPAAT VASTALIIKKEET

- 1. Kahdella kepillä
- 2. Espada y Daga

9. VEITSEN VIITEEN PERUSLYÖNTIIN VASTALIIKKEET

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

10. MIEKAN JA VEITSEN PERUSTORJUNNAT (2)

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

11. MIEKAN JA VEITSEN VASTAISKUT

- Torjunta + vapaat vastaliikkeet

12. ESPADA Y DAGA LYÖNTIKOMBINAATIOT 4–6

13. MANO MANO – ALASVIENNIT

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

14. MANO MANO – SYSTEEMI 3

15. 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

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 6. ASTE

6. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 6. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. SINAWALIT LOOPIN KANSSA

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

2. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 4

- Kahden kepin systeemit 1–4, vastaiskut punyolla

3. YHDEN KEPIN HIRADA TYYLIN PERUSTORJUNNAT

- Tehdään modernin tyylin viiteen ensimmäiseen lyöntiin

4. YHDEN KEPIN HIRADA ISKUSARJAAN VASTALIIKKEET

- Torjunta + Banda y Banda
- Torjunta + Ocho Ocho
- Torjunta + Abaniko

5. YHDEN KEPIN ISKUIHIN POISOTOT KEPILLÄ

- Punyolla alakautta
- Kepillä vääntäen

6. MANO MANO – SYSTEEMI 4

7. MANO MANO – OTTEISTA VAPAUTUMISTEKNIIKAT

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

8. 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

9. VEITSEN VIITEEN PERUSLYÖNTIIN VASTALIIKKEET

- Kaksi erilaista veitsen poisottoa aseellisella jatkotekniikalla

10. ESPADA Y DAGA LYÖNTIKOMBINAATIOT 7–10

11. MIEKAN JA VEITSEN VASTATEKNIIKAT

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

12. 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

13. PALIT PALIT / YKSI KEPPI VASTAAN KAKSI KEPPIÄ

- Pitkä etäisyys
- Lyhyt etäisyys

14. OTTELEMINEN 1 KEPILLÄ

- Ottelu 1 kepillä (pehmustettu)

15. OTTELEMINEN 2 KEPILLÄ

- Ottelu 2 kepillä (pehmustettu)

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 7. ASTE

7. asteen vyökoevaatimukset

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 7. asteen vyökokeen teknisenä vaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. 5 PERUS-SINAWALIA

- 5 Perus-sinawalia peilikuvana
- 5 Perus-sinawalia yhdellä kepillä kahta keppiä vastaan

2. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 5

3. YHDEN KEPIN SUNGKITE TYYLIN PERUSTORJUNNAT

- Tehdään kuuteen peruslyöntiin

4. YHDEN KEPIN SUNGKITE TYYLIN ERIKOISLYÖNNIT

- Pisto mahaan
- Pisto rintaan kämmenpuolelta
- Pisto rintaan rystypuolelta
- Kaikki sarjana

5. YHDELLÄ KEPILLÄ VASTALIIKKEITÄ KAIKKIIN MANO MANO LYÖNTEIHIN

- Vapaavalintaisia iskuja ja vapaa puolustautuminen yhtä keppiä käyttäen

6. ESPADA Y DAGA LYÖNTIKOMBINAATIOT 11–15

7. MIEKAN JA VEITSEN VASTATEKNIIKAT

- Torjunta + lyöntikombinaatiot 1–15 (ei sarjana)

8. VEITSI VASTAAN VEITSI

- Toinen hyökkää iskuilla 1–5, tehdään vapaavalintainen torjunta:
  1. tyhjällä kädellä
  2. veitsellä
- Sekä vapaavalintaiset vastahyökkäykset tyhjällä kädellä / jaloilla / veitsellä.

9. VEITSEN VIITEEN PERUSLYÖNTIIN VAPAAVALINTAISET POISOTOT

- Vapaavalintaiset poisotot aseettomilla jatkotekniikoilla.

10. PALIS TYYLIN TORJUNNAT JA VAPAAT VASTALIIKKEET

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

11. HIRADA TYYLIN TORJUNNAT JA VAPAAT VASTALIIKKEET

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

12. MANO MANO – OTTEISTA VAPAUTUMISTEKNIIKAT KAIKKIIN TARTTUMISIIN

- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

13. MANO MANO – ALASVIENNIT (KAIKKIIN LYÖNTEIHIN)

- Käsipuukko
- Rannekaato
- Pyyhkäisy

14. VASTALIIKKEET POTKUIHIN YHDELLÄ KEPILLÄ

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

15. PALIT PALIT

- 2 keppiä vastaan 2 keppiä
  1. Pitkä etäisyys 2. Lyhyt etäisyys
- Palit Palit / Miekka ja veitsi

16. VEITSIOTTELU

YHDEN KEPIN FREESTYLE

1. Neljä peruslyöntiä 2. Pisto mahaan
3. Pisto rintaan kämmenpuolelta 4. Punyo 1 5. Punyo 2

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 1. ASTEEN MUSTA VYÖ

1. asteen musta vyö (Lakan Isa)

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 1. asteen mustan vyön (Lakan Isa) vyökoevaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 6
- Kahdella tavalla

2. YHDEN KEPIN MODERNIN TYYLIN LYÖNNIT
- 5 vapaavalintaista poisottoa yhdellä kepillä

3. YHDEN KEPIN FREESTYLE OSA 2
- Pisto rintaan rystypuolelta
- Hirada molempiin suuntiin
- Sungkite kämmenpuolelta
- Sungkite rystypuolelta
- Osattava kaikki opetetut freestyle osiot toisiinsa yhdistäen

4. PALIT PALIT / YKSI KEPPI VASTAAN YKSI KEPPI
- Vapaat poistot ja vapaat jatkot

5. MANO MANO VASTATEKNIIKAT KEPPIHYÖKKÄYSTÄ VASTAAN
- 2 alasvientiä, 2 vastaliikkeet iskuilla

6. SUNGKITI TYYLIN TORJUNNAT JA VAPAAT VASTALIIKKEET
1. Yhdellä kepillä
2. Kahdella kepillä
3. Espada y Daga

7. KUUDEN ISKUN DRILLI KAHDELLA KEPILLÄ

8. ESPADA Y DAGA VASTALIIKKEET
- Kaksi poisottoa miekalla ja veitsellä keppiä vastaan
  1. Miekalla alakautta
  2. Snake ja Swan

9. SINGLE SINAWALI VARIAATIOT
- Osattava 10 erilaista variaatiota single sinawaliin

10. ESPADA Y DAGA SINAWALIT
1. Neljän iskun sinawali
2. Viiden iskun sinawali
3. Kuuden iskun sinawali

11. PALASUT DRILLI
- Veitsi vastaan veitsi

12. BANKAW (PITKÄ KEPPI) KAHDEKSAN PERUSLYÖNTIÄ

13. BANKAW (PITKÄ KEPPI) KAHDEKSAN PERUSTORJUNTAA

14. BANKAW SINAWALI (vs. kaksi keppiä)
- Single Sinawali
- X-sinawali
- Pheripheral sinawali
- Doble sinawali
- Doble doble sinawali

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 2. ASTEEN MUSTA VYÖ

2. asteen musta vyö (Lakan Dua)

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 2. asteen mustan vyön (Lakan Dua) vyökoevaatimuksena ja harjoittelun seurantalistana.

1. KAHDEN KEPIN SYSTEEMI 7, PALIS TYYLI
- Ristipuolen kepillä torjunta
- Samanpuolen kepillä torjunta
- Ensin ristipuolen kepillä torjunta, sitten samanpuolen kepillä torjunta + ristipuolen kepillä vastaisku

2. YHDEN KEPIN FREESTYLE SOVELLUTUKSET
- Osattava 5 erilaista vapaavalintaista sovellutusta

3. 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

4. YHDEN KEPIN VASTATEKNIIKAT KEPPIHYÖKKÄYSTÄ VASTAAN
- 2 kuristusta, 2 alasvientiä, 2 lyöntitekniikkaa

5. YHDEN KEPIN ISKUIHIN MANO MANO POISOTOT
- Osattava 5 erilaista poisottoa ilman aseita

6. KUUDEN ISKUN DRILLI
- Osattava vasemmalta ja oikealta puolelta
- Veitsi vastaan veitsi (systeemi 1 ja systeemi 2)

7. HUBUD DRILLI (MANO MANO)
1. Suoralyönti
2. Lyönti ylhäältä
3. Lyönti alhaalta
4. Lyönti sivusta
- Puolen vaihto

8. MANO MANO VASTALIIKE TARTTUMISIIN JA LYÖNTEIHIN
- Sakset

9. PALIT PALIT, MANO MANO / ALASVIENNIT
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia alasvientejä

10. YHDEN KEPIN PALIT PALIT / POISOTOT
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään vapaavalintaisia poisottoja + vastahyökkäyksiä

11. PALIT PALIT, TYHJÄT KÄDET VASTAAN VEITSI
- Vapaavalintaiset systeemit, tehdään veitsen poisotto + vapaavalintaisia vastahyökkäyksiä

12. PALIT PALIT / ESPADA Y DAGA (MIEKKA JA VEITSI)
- Vapaat poisotot

13. PALASUT DRILLI ILMAN ASEITA
- Yhdistettynä opittuja alasvientejä / hallintatekniikoita

14. BANKAW, PITKÄN KEPIN KÄSITTELYÄ
- Kepin vaihto kädestä toiseen käteen
- Pyörityksiä (3 vapaavalintaista)

15. BANKAW SYSTEEMI 1 JA 2

KOMBATAN FINLAND

VYÖTEKNIIKKALISTA – 3. ASTEEN MUSTA VYÖ

3. asteen musta vyö (Lakan Tatlo)

Kombatan Finland

Tämä lista toimii 3. asteen mustan vyön (Lakan Tatlo) vyökoevaatimuksena ja harjoittelun seurantena.

1. YHDEN KEPIN ISKUJEN POISOTTOIHIN VASTALIIKKEET

- Osattava vapaavalintaisesti 5 erilaiseen poisottoon vastaliike.

2. 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.

3. YHDEN KEPIN FREESTYLE SOVELLUTUKSET

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

4. DULO

- Systeemit 1–4
  1. Kämmenpuolelta torjuntaisku
  2. Rystypuolelta torjuntaisku
  3. Kämmenpuolelta torjuntaisku, tyhjäkäsi seuraa mukana
  4. Rystypuolelta torjuntaisku, tyhjäkäsi seuraa mukana

5. DULOTEKNIIKAT TARTTUMISIIN

- Rannelukko
- Käsipuukko
- Kyynärkaato

6. DULOTEKNIIKAT VASTALIIKKEINÄ LYÖNTEIHIN

- Rannekaato
- Käsipuukko
- Kyynärkaato

7. VEITSITEKNIIKAT

- Kaksi poisottoa Palasut drillissä. Siirrytään aseellisesta aseettomaan Palasut drilliin.

8. PALIT PALIT, VEITSI VASTAAN VEITSI

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

9. BANKAW SYSTEEMI 3 JA 4

10. BANKAW KAHDEKSAN ISKUN DRILLI

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

11. BANKAW VASTAAN BANKAW PALIT PALIT

12. BALISONG

- Osattava 5 erilaista tapaa avata
- Käden vaihto

13. HUBUD DRILLI (MANO MANO)

- Systeemit 1–4

www.kombatanfinland.fi

KOMBATAN FINLAND

FILIPINO MARTIAL ARTS



LOHJA
Tomi Harell
lohja@kombatanfinland.fi
www.kombatanlohja.fi

LAPPEENRANTA
Jarkko Honkanen
lappeenranta@kombatanfinland.fi
www.fmalappeenranta.weebly.com

PORI
Merite ja Merita Kevätsalo / Juhani Pantsar
pori@kombatanfinland.fi
www.fmapori.weebly.com

TAMPERE
Tommi Ylirönni
tampere@kombatanfinland.fi
www.taistelija.com

HERTTONIEMI, HELSINKI
Jose Eskelinen
herttoniemi@kombatanfinland.fi
www.herttoniemitaekwondo.fi/kombatan

JÄRVENPÄÄ
Jarkko Lakso
jarvenpaa@kombatanfinland.fi
Facebook: FMA Järvenpää

IKAALINEN
Jesse Huhtamaa
ikaalinen@kombatanfinland.fi
Facebook: Kombatan Ikaalinen

KIRKKONUMMI
Ari Niinimäki
kirkkonummi@kombatanfinland.fi
www.kirkkonummenkamppailijat.fi

More than a Martial Art
A Way of Life

TERVETULOA HARRASTAMAAN KANSSAMME!

WWW.KOMBATANFINLAND.FI


KOMBATAN
FINLAND
FMA
KOMBATAN FINLAND
FILIPINO MARTIAL ARTS
WWW.KOMBATANFINLAND.FI