



# Lähitaistelun käsikirja

*(LähitstKäsik)*



# Lähitaistelun käsikirja

(LähitstKäsik)

2004

© Pääesikunta/Maavoimaosasto

Kansi  
Varusmiesgraafikko Juha Lappalainen, PvKK/Tuot-os

Taitto:  
Arja Holopainen, PvKK/Tuot-os

Ohjesääntönumero 430

ISBN 951-25-1549-0  
SAP 10050781

Edita Prima Oy  
Helsinki  
2004

PÄÄESIKUNTA

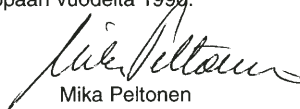
Maavoimaosasto  
Helsinki

1 .11.2004

---

Vahvistan tämän **LÄHITAISTELUN KÄSIKIRJAN** käyttöön otettavaksi.  
Käsikirja korvaa Lähtaisteluoppaan vuodelta 1990.

Jalkaväen tarkastaja  
Eversti



Mika Peltonen



# SISÄLTÖ

Yleistä .....	7
Eri koulutustilanteiden määrittely .....	8
Lähitaistelun periaatteet .....	9
Toimintaympäristö lähitaistelussa .....	10
Stressireaktiot .....	11
Arat ruumiinosat .....	15
Lähitaistelussa käytettävät ruumiin omat aseet .....	15
Aseet .....	16
Valmiusasento aseettomana .....	17
Liikkuminen valmiusasennossa .....	19
Lyönnit nyrkillä .....	22
Nyrkki .....	22
Suorat lyönnit nyrkillä .....	22
Lyöminen liikkeessä .....	25
Koukkulyönnit nyrkillä .....	26
Lyöntiyhdistelmät .....	29
Vasaralyönnit .....	29
Kynnärpäilyönnit .....	35
Lyönnin torjunnat aseettomana .....	41
Vartalovaistöt .....	49
Etäisyystekniikka aseettomana .....	50
Potkut .....	52
Polvipotkut .....	59
Potkujen torjunnat .....	63
Kaatumiset ja kamppailu maassa .....	65
Lyönnit ja torjunnat rynnäkkökiväärillä etusektoriin .....	72
Kiertävien lyöntien torjunnat aseella .....	81
Torjunnat aseellisena vastahyökkäyksellä .....	87
Lyönnit rynnäkkökiväärillä sivuille ja taakse .....	91
Lyönnit pistoolilla etusektoriin .....	92

Rynnäkökiväärin riisto viholliselta .....	96
Kaatumiset ja kamppailu maassa aseiden kanssa .....	98
Veitsitekniikat .....	99
Kenttälapion ja tilapäisvälineiden käyttö lähitaistelussa .....	105

## **LIITELUETTELO**

<b>LIITE 1.</b> Varusmiehille yhteisesti koulutettavat asiat .....	111
<b>LIITE 2.</b> Lähitaistelukoulutusaiheet eri koulutuskausilla .....	112
<b>LIITE 3.</b> Lähitaistelukoulutuksen koulutusmateriaali .....	114

## Yleistä

Lähitaistelun käsikirja 2004 korvaa vuonna 1990 julkaistun Lähitaisteluoppaan. Käsikirjan tarkoituksena on antaa nykyiselle taistelukentälle soveltuva perusta yksittäisen taistelijan lähitaistelutekniikoille. Tekniikat soveltuvat kaikkiin taistelulajeihin eri olosuhteissa ja toimintaympäristöissä. Taistelukoulutuksessa lähitaistelutekniikat yhdistetään osaksi yksittäisen taistelijan toimintaa tälle koulutettavassa tehtävässä.

Käsikirjan lähitaistelutekniikat perustuvat ihmisen luonnollisiin reaktioihin. Tekniikoissa otetaan huomioon stressireaktiot, jotka vaikuttavat taistelijan toimintakykyyn lähitaistelutilanteessa. Tekniikat pystyy hallitsemaan myös voimakkaasti stressaantuneena, koska ne eivät vaadi hienomotorisia toimintoja.

Käsikirjan tekniikoiden kouluttaminen ei vaadi kouluttajalta aiempaa kampsipailuharrastustaustaa. Tekniikat ovat toimivia riippumatta koulutettavien lähtötasosta.

Tekniikat ovat helposti omaksuttavia. Niiden luonnollisuus helpottaa oppimista. Pääosin tekniikat perustuvat ihmisen luontaisten suojamekanismien reaktioiden vahvistamiseen ja kääntämiseen taistelijan eduksi.

Käsikirjaan valittujen tekniikoiden valinnassa määrävänä on ollut helppo omaksuttavuus ja koulutettavuus. Käsikirjaa laadittaessa on huomioitu varusmiesten lähitaistelukoulutukseen varatun koulutusajan rajallisuus. Tämän vuoksi tekniikoiden määrää on rajattu. Perusajatus on, että käsikirjan esittämät tekniikat hallitsemalla taistelija selviytyy taistelukentän vaihtelevista tilanteista.

Harjoitusturvallisuuden vuoksi lähitaistelukouluttajan on perehdyttävä koulutusaiheeseen riittävästi. Kaikessa koulutuksessa on huomioitava palveluturvallisuus. Lähitaistelutekniikoiden harjoittelussa voidaan taitamattomalla toiminnalla aiheuttaa vakavia ruumiinvammoja.

Koulutettaville on joka harjoituksen aluksi muistutettava, että vastustajan vahingoittaminen on ehdottomasti kielletty. Harjoituksissa on harjoitettava kovalla teholla, mutta vammoja aiheuttamatta. Jos koulutettavat saavat vammoja, nämä eivät pääse osallistumaan jatkokoulutuksiin. Lisäksi kivun ja vammojen pelko tekee kouluttajan työstä erittäin vaikeaa, koska koulutettavat alkavat pelkäämään koulutustapahtumaa. Lähitaistelukoulutuksen on oltava turvallista ja mielekästä muun koulutuksen tapaan.



Lähihaistelun käsikirja antaa kouluttajille tekniikoista koulutus-esimerkit. Näitä seuraamalla jokainen kouluttaja pystyy kouluttamaan oman joukkonsa. Lisäksi käsikirja esittelee esimerkkiharjoitteita ja harjoituksia, joita hyödyn-tämällä kouluttajan on helppo suunnitella koulutusta.

Koulutuksen periaatteena on, että koulutettavan on tärkeämpää **hallita hyvin** pienempi määrä tekniikoita kuin **tietää** suurempi määrä.

## Eri koulustilanteiden määrittely

Puolustusvoimien kamppailukoulutus antaa perusteet lähihaistelukoulutuk-selle totuttamalla koulutettavat fyysiseen kontaktiin ja kamppailutilantei-siin. Kamppailukoulutus muodostuu pääosin sotilaspaini- ja kuntonyrkkei-lyharjoituksista. Kamppailukoulutuksen toiminta perustuu aina sääntöihin, jotka määrittävät toiminnalle tiukat rajat. Kamppailukoulutuksessa vastas-sa on vastustaja.

Itsepuolustuskoulutuksessa säännöt eivät vaikuta koulutettaviin tekniikoi-hin. Koulutuksessa on kuitenkin otettava huomioon Suomen rikoslain ja hätävarjelulain rajoitukset itsepuolustustilanteessa. Itsepuolustustekniikoissa varaudutaan toimimaan aseettomana ja mahdollisesti aseistettua vihollista vastaan. Harjoittelu luo hyvän perustan lähihaistelutekniikoiden omaksumi-selle ja tehokkaalle soveltamiselle käytäntöön. Itsepuolustuskoulutuksessa vastassa on hyökkääjä. Itsepuolustus- ja kamppailukoulutuksen ohjeistami-sesta Puolustusvoimissa vastaa Pääesikunnan koulutusosasto.

Voimankäyttöä koulutetaan sotilaspoliiseille, sotaa alempiasteisia kriisitilan-teita varten koulutettaville joukoille ja kriisinhallintatehtäviin. Näissä tilan-teissa voimankäytön rajat asettaa laki ja asetukset, kulloinenkin valmiustila sekä kriisinhallintatehtävissä voimankäytön säännöt. Voimankäyttökoulu-tuksessa on otettava huomioon tilanne, tekniikoiden puolustettavuus, tar-peellisuus sekä suhteuttaminen kulloiseenkin tehtävään ja uhkaan yhdis-tettynä toiminnan lakiperustaan. Voimankäyttötekniikoiden on perustutta-va itsepuolustustekniikoihin. Eri voimankäyttövälineiden käyttö on osa voi-mankäyttökoulutusta. Näitä välineitä ovat esimerkiksi sumuttimet ja patu-kat. Voimankäyttökoulutuksessa vastassa on asiakas. Voimankäytön ohjeis-tuksesta Puolustusvoimissa vastaa Pääesikunnan turvallisuusosasto.

Lähihaistelutaito on määritelty taidoksi tuhota vihollinen nopealla, tehok-kaalla ja itselle mahdollisimman vähän vammoja tuottavalla tavalla kaikkia käytössä olevia keinoja käyttäen. Erään määritelmän mukaan itsepuolus-

tuksen ja lähitaistelun välinen ero on, että itsepuolustus opettaa selviytymään tilanteista, joihin lähitaistelussa ei jouduta.

Lähitaistelutilanteessa toimintaan eivät vaikuta lait tai voimankäytön säännökset. Lähitaistelussa toimintaa ohjaa selviäminen kaikin käytävissä olevin keinoin. Lähitaistelukoulutuksessa vastassa on vihollinen. Lähitaistelun käsikirja 2004 ohjeistaa Puolustusvoimien lähitaistelukoulutuksen.

Kamppailu-, itsepuolustus-, voimankäyttö- ja lähitaistelukoulutuksen erot on selvitettävä koulutettaville aina ryhdyttäessä kouluttamaan uutta koulutuskokonaisuutta. Koulutettavien on kaikissa koulutustilanteissa tiedettävä, mitkä lait ja määräykset ohjaavat ja rajoittavat toimintaa. Erityisen tärkeätä tämä on sotilaspoliisi- ja kriisinhallintakoulutuksessa, joissa joudutaan toimimaan eri valmiustiloissa eri rajoitteiden alaisena.

## Lähitaistelun periaatteet

Yleisesti lähitaistelu käsittää kaiken taistelun käsikranaatin heittoetäisyyden sisäpuolella sisältäen myös aseiden ja muiden taisteluvälineiden käytön. Suomessa ase- ja ampumakoulutus kuitenkin annetaan turvallisuus- ja varomääräysten vuoksi poikkeustapauksia lukuun ottamatta erillään muusta lähitaistelukoulutuksesta. Ase- ja ampumakoulutus on ohjeistettu Pääesikunnan koulutus- ja maavoimaosaston pysyväsasiakirjoissa sekä varomääräyksissä.

Lähitaistelutekniikoiden käyttämisen edellytyksenä on, että sodan ajan lait ovat voimassa. Tällöin itsepuolustukseen ja voimankäyttöön vaikuttavia lakirajoitteita ei ole.

Lähitaistelun periaatteet ovat:

1. Aggressiivisuus
2. Kaikki keinot päämäärän saavuttamiseksi on sallittu
3. Isketään vihollisen arimpiin ruumiinosiin
4. Käytetään mahdollisimman suurta voimaa
5. Vältetään omia vammoja
6. Tuotetaan viholliselle mahdollisimman suuret vammat
7. Käytetään tehokkaimpia mahdollisia käsillä olevia välineitä

Lähitaistelutilanteessa on tärkeätä säilyttää aloite omissa käsissä. Vihollisen ottaessa aloitteen käsiinsä on oma puolustus tai torjunta pystyttävä kääntämään välittömäksi hyökkäykseksi.

Lähitaistelun toimintamalli on reagoi, torju ja hyökkää.

Hyvin koulutettu taistelija kykenee jo ensimmäisen ärsykkeen jälkeen nopeasti kääntämään tilanteen itselleen edulliseksi hyökkäämällä. Hallittu, nopeasti reagoiva aggressiivisuus on lähitaistelussa jopa tärkeämpää kuin itsepuolustuksessa ja voimankäytössä.

Ensisijaisesti lähitaistelussa käytetään asetta ampumiseen. Henkilökohtais- ta asetta kylmänä aseena käytettäessä käytetään samoja otteita ja liikera- toja kuin aseettomissa lähitaistelutekniikoissa. Vain aseettomana käytetään aseettomia tekniikoita.

Lähitaistelussa on aina muistettava **+1 – sääntö**. Säännön mukaan on aina varauduttava vihollisen tai vihollisjoukon osiin, joita ei vielä ole havaittu. Säännön mukaan yhtä vihollista vastaan taisteltaessa on siis varauduttava tämän taistelijaparin toimintaan.

+1 – säännön mukaan lähitaistelussa on varauduttava myös aseisiin, jotka lähitaistelutilanteen käynnistyessä eivät ole olleet näkyvillä. Tällä tarkoitetaan veitseen ja muihin aseisiin varautumista, vaikkei vihollisella niitä tilan- teen käynnistyessä olekaan näkyvillä.

Vaarallisin vihollinen ja vakavin uhka on se, jota ei vielä ole havaittu.

Viholliseen vaikutetaan lähitaistelutilanteessa aina ensisijaisesti lyönneillä ja potkuilla. Näin saavutetaan tehokkaampi vaikutus kuin kiinni tarttumal- la ja painioitteilla. Lyödessä ja potkiessa ei myöskään tarvitse luopua käsissä pidetystä välineestä, jota voidaan käyttää lähitaisteluaseena. Kiinnitarttu- mista ja painioitteita on vältettävä jos mahdollista.

Vain harvoin lähitaistelutilanne ratkeaa pelkällä fyysiseen voimaan perus- tuvalla ylivoimalla. Voimaa tärkeämpää on tekniikoiden aggressiivisuus, nopeus ja röyhkeys. Yllättävällä, nopealla ja voimakkaalla hyökkäyksellä vihollisen torjunnat ja vastarinta saadaan varmimmin murrettua ja tavoite saavutettua.

## **Toimintaympäristö lähitaistelussa**

Viimeaikaiset kriisit eri puolilla maailmaa ovat osoittaneet taistelun omi- naispiirteiden muutosta lähitaistelun kannalta. Jalan liikkuvan joukon ope- ratiivisen toiminnan painopiste keskittyy tiheästi rakennetuille alueille ja asutuskeskuksiin. Näillä alueilla havainnointi- ja toimintaetäisyydet ovat ly-

hyitä. Lisäksi toimintaa vaikeuttaa tulipaloista ja räjähdyksistä nouseva savu sekä sortuvista rakennuksista, liikenteestä ja tulitoiminnasta johtuva pöly.

Sotajoukon saapuessa alueelle on asutuskeskusten infrastruktuuri useimmiten jo pahoin vaurioitunut. Tällöin toimintaa vaikeuttaa muun muassa sähkönjakelun katkeaminen, jonka vuoksi alueella on vuoden- ja vuorokaudenajasta riippuen pimeää ainakin osan toiminta-ajasta. Erilaiset pimeänäkölaitteet mahdollistavat liikkumisen ja tulenkäytön myös pimeässä. Pimeänäkölaitteiden näkökenttä- ja stereonäkörajoitteiden vuoksi lähitaistelu pimeänäkölaittein on äärimmäisen vaikeaa.

Todennäköinen toiminta-alue on täynnä erilaista rakennusjätettä ja maainesta, joka vaikeuttaa liikkumista ja tasapainon säilyttämistä jo kävellessä. Lähitaistelutilanteessa tasapainoinen liikkuminen saattaakin ratkaista tilanteen joko voitoksi tai tappioksi.

Asutuskeskusolosuhteissa on entistä tärkeämpää pystyä tehokkaaseen lähitaisteluun aseistettuna ja aseettomana. Ahtaissa tiloissa toimittaessa tilanteet vaihtelevat nopeasti. Reaktioajat ja –etäisyydet ovat äärimmäisen lyhyitä. Tällöin korostuu uhkatilanteisiin reagoimisen nopeus ja hallittu aggressiivisuus.

## **Stressireaktiot**

Lähitaistelukouluttajan on tunnettava stressireaktioiden vaikutukset ihmisen toimintaan. Stressireaktiot vaikuttavat toimintaan huomattavasti lähitaistelutilanteessa. Vain ottamalla reaktiot huomioon saadaan koulutuksesta suurin mahdollinen hyöty.

Lähitaistelutilanne on taistelijalle erittäin stressaava. Tulitaistelussa toimitaan yleensä osana suurempaa joukkoa. Tällöin ollaan ampumaetäisyydellä vihollisesta. Tulitaistelussa taistelija voi tarvittaessa suojautua ja tukeutua taistelijapariinsa ja muihin kanssataistelijoihin.

Lähitaistelutilanteessa taistelija on yksin vailla mahdollisuutta suojautumiseen, lepoon tai toisiin turvautumiseen.

Tutkimusten mukaan 98 prosentille ihmisistä syntyy stressireaktioita hengenvaarallisessa tilanteessa. Vain yksi prosentti ihmisistä kykenee toimimaan hengenvaarassa normaalisti stressireaktioista kärsimättä. Jäljelle jäävä yksi prosentti luokitellaan sosiopaateiksi, jotka nauttivat tappamisesta eivätkä koe vaarantunnetta.

Lähitaistelutilanteessa vaihtoehtoina on selviytyminen voittajana, vakava vammautuminen tai kuolema. Lähitaistelutilanne on pystyttävä viemään loppuun saakka siten, että vihollinen saadaan toimintakyvyttömäksi tai eliminoitua.

Ihmisen autonominen hermosto ja elimistö keskittyvät hengenvaarallisessa tilanteessa tärkeimpään eli selviytymiseen. Tämän vuoksi fysiologinen järjestelmä kytkee pois tarpeettomiksi katsomiaan toimintoja voidakseen keskittyä tärkeimpään tehtäväänsä.

Ihminen reagoi stressiin kolmella erilaisella toimintamekanismilla.

1. Aistitoiminnot heikkenevät ja kyky havainnoida ympäristöä heikkenee.
2. Aivojen tunnealueet ottavat ylivallan ja kyky rationaaliseen, loogiseen nopeaan päätöksentekoon heikkenee.
3. Fyysisen suorituskyvyn ja motoriikan osalta toimintakyky pääosin heikkenee, mutta reaktiot saattavat osaltaan myös parantaa toimintakykyä.

Stressireaktiot siis vaikuttavat aisteihin, ajattelutoimintaan ja fyysisiin toimintaedellytyksiin. Stressimekanismit tuntien niiden vaikutuksia voidaan koulutuksella pienentää ja saada niistä jopa etua.

Sykkeen noustessa noin 115 lyöntiin minuutissa alkaa elimistö erittää stressihormoneja, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja suorituskykyyn. Yli 115 mutta alle 145 lyönnin minuutissa suorituskyky paranee, elimistön aineenvaihdunta kiihtyy vapauttaen energiaa ja hapenottokyky kohoaa kiihtyneen hengityksen myötä. Lähitaistelutilanteeseen valmistautuva tai siihen joutunut taistelija kykenee stressireaktioiden vuoksi aluksi jopa normaalitasoa parempiin suorituksiin.

Stressitason noustessa siten, että syke nousee yli 145 lyönnin minuutissa, alkavat stressireaktiot heikentää taistelijan toimintakykyä. Tällöin aistien välittämä tieto alkaa rajoittua, lihaksiston hienomotorinen toiminta vaikeutuu eikä taistelija enää kykene loogiseen ajatteluun tai päätöksentekoon.

Stressireaktioiden ilmenemistaso riippuu taistelijan fyysisestä suorituskyvystä. Hyväkuntoinen taistelija ei vielä kärsi stressireaktioista samassa tilanteessa kuin huonokuntoisempi toverinsa.

Voimakkaiden stressireaktioiden ilmetessä tulee taistelijalle vaistomaisia reaktioita. Tätä kutsutaan nimellä "fight or flight response", taistele tai pakene -reaktio. Tällöin elimistö keskittyy selviytymiseen ja autonominen

hermosto ottaa vallan. Osa pakenee, osa lamautuu täysin ja vain osa kykenee taistelemaan. Koulutuksella on merkittävä osuus toimintakyvyn säilyttämiseen stressaantuneena.

Elimistöön erittyy stressihormonien alkaessa erittyä myös runsaasti endorfiinia. Endorfiinin ansiosta taistelija sietää kolhuja, iskuja ja ruhjeita normaalia enemmän. Stressaantuneena kestäään huomattavasti normaalitilaa enemmän fyysistä kipua.

Stressireaktioihin kuuluu aisteihin vaikuttavia tekijöitä. Näköaisti on normaalisti noin 180 astetta. Stressireaktioiden vaikutuksesta se kapenee jopa kahteen (2) asteeseen. Tästä reaktiosta käytetään nimeä putkinäkö. Kaventunut näkökenttä vaikeuttaa huomattavasti toimintaa epäselvissä, kiivas-tempoisissa tilanteissa. Putkinäön vaikutusten vähentäminen onkin otettava koulutuksessa huomioon osana kaikkea toimintaa.

Myös kuulohavainnot rajoittuvat ja vaikeutuvat stressireaktioiden vaikutuksesta. Tämä ei kuitenkaan vaikeuta taistelijan toimintaa yhtä paljon kuin näkökentän rajoitukset. Kommunikointi lähitaistelutilanteessa saattaa kuitenkin olla erittäin vaikeaa kuuloaistin rajoittuneen toiminnan ja ajattelumekanismien muutosten vuoksi. Vahvasti stressaantuneena yksinkertaistenkin komentojen ja käskyjen antaminen, vastaanottaminen ja ymmärtäminen saattaa olla ylivoimainen tehtävä.

Lihasten tahdoton jännittyminen stressin seurauksena vaikeuttaa myös puhumista. Tahdosta riippumattomat kaula-alueen lihakset jännittyvät stressin seurauksena. Kaulan lihasten jännittyminen vaikeuttaa puheenmuodostamista. Stressaantuneena puhuminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Ääni saattaa olla voimakkaasti muuttunut tai hyvin vaimea.

Loogisen ajattelukyvyn hidastuminen ja vaikeutuminen yhdessä ajattelumekanismien muutosten kanssa voi johtaa taistelijan täydelliseen lamautumiseen. Ajattelumekanismien ja loogisen ajattelukyvyn muutoksia ei voida kokonaan poistaa. Vaikutuksia voidaan kuitenkin koulutuksella vähentää.

Äärimmilleen stressaantuneena ihminen toimii automaattisesti ennen kokemallaan ja oppimallaan tavalla. Tästä toiminnasta käytetään nimeä kognitiivinen muisti. Runsailla harjoitteiden toistokerroilla voidaan kouluttaa toimintamalleja, jotka pystytään toteuttamaan myös äärimmilleen stressaantuneena ajattelukyvyn ollessa rajoittunut.

Koulutuksessa on keskityttävä pieneen määrään toimintamalleja. Ärsykkeeseen reagointi kestää sitä kauemmin, mitä enemmän vaihtoehtoisia toimin-

tamalleja kognitiiviseen muistiin on harjoitettu. Tutkimusten mukaan jokainen opittu vaihtoehtoinen toimintamalli lisää nopeassa tilanteessa reaktioaikaa kaksinkertaiseksi. Lähitaistelussa nopea reagointi on elinehto.

Stressireaktioiden seurauksena pieniä lihasryhmiä ohjaavat hienomotoriset lihastoiminnot lakkaavat toimimasta. Tämän vuoksi stressaantuneena ei kykene vaativiin motorisiin toimintoihin. Kaikkien lähitaistelutekniikoiden on oltava äärimmäisen yksinkertaisia ja perustuttava vain suurien lihasryhmien toimintaan ja karkeaan motoriikkaan. Suuret lihasryhmät toimivat puhtaimmillaan vain rasituksen tai stressin alaisessa tilanteessa. Siksi harjoittelussa on harjoitettava yksinkertaisia perustekniikoita uupumukseen asti lukuisin toistoin.

Ihmisen on vaikea omaksua uusia ja vieraita liikeratoja tai toimintoja. Siksi lähitaistelutekniikat perustuvat ihmisen luonnollisiin reaktioihin. Luonnollisilla reaktioilla tarkoitetaan reaktioita, jotka ihminen tietyn ärsykkeen vastaanottaessaan suorittaa ei-tahdonalaisena reaktioina. Näitä ovat esimerkiksi pään tai nivusten vaistomainen suojaaminen iskua vastaan sekä käsien nostaminen suojaamaan päätä ja vartaloa väkivaltaisessa tilanteessa.

Käsi­kirjan lähitaistelutekniikat perustuvat luonnollisiin reaktioihin. Tekniikoiden toistoharjoittelulla saadaan reaktioita vahvistettua ja kohdennettua. Tekniikoiden määrä on minimoitu. Oppimista edesauttaa aseellisten ja aseettomien tekniikoiden samankaltaisuus. Eri tekniikoiden liikeradat ovat välinettä lukuun ottamatta samat. Tekniikoiden pieni lukumäärä mahdollistaa niiden tehokkaan harjoittelun ja oppimisen. Samalla koulutettavien tietoisuus, että he hallitsevat tekniikat, lisää näiden itseluottamusta. Itseluottamus puolestaan vähentää stressiä.

Jokaisen lähitaistelukouluttajan ja koulutettavien on tiedostettava stressireaktioiden vaikutus omaan toimintaan. Omien reaktioiden tunteminen auttaa ymmärtämään toistokoulutuksen merkityksen. Samalla reaktioiden mekanismien tunteminen helpottaa toimintaa stressireaktioista kärsivien taistelutoverien kanssa sekä ajattelua vihollisen näkökulmasta. Lähitaistelutilanteessa myös vihollinen toimii samojen stressireaktioiden vaikutuksen alaisena.

Hyvän fyysisen kunnon merkitys stressinsietokyvyn kehittymisessä, kuten lähitaistelussa ja taistelussa muutenkin, on merkittävä.

## **Arat ruumiinosat**

Lähitaistelussa pyritään vaikuttamaan vihollisen arkoihin ruumiinosiin. Pääasiallisia vaikutuskohteita ovat:

1. silmät
2. kasvot ja kaula
3. sukupuolielimet
4. vatsan pehmeät alueet
5. sääret ja polvet
6. nivelet

Vaikutuskohteet vähenevät huomattavasti vihollisen ollessa henkilökohtaisessa suoja- ja taisteluvärustuksessa. Suojaliivi, kypärä, taktiset suojalasit ja muu varustus rajoittavat tehokkaita vaikutuskohteita. Käytännössä taistelijalla jää suojatta kasvot, sukupuolielimet sekä sääret ja polvet.

Lähitaistelun käsikirjan lähitaistelutekniikat suunnataan lähes poikkeuksetta kasvojen, sukupuolielimien ja alaraajojen alueelle.

## **Lähitaistelussa käytettävät ruumiin omat aseet**

Taistelijan tärkeimmät ruumiin omat lähitaisteluaseet ovat kädet lyöntejä varten ja jalat matalia potkuja varten. Eri kamppailu- ja itsepuolustuslajeissa käytetään periaatteiltaan samanlaisia potkuja, lyöntejä ja torjuntajoja. Tämä on ymmärrettävää, sillä kahden käden ja jalan käyttötapoja lyömiseen ja potkimiseen on vain rajallisesti.

Kamppailulajien harrastajat ovat harjoitelleet tekniikoitaan vuosia. Ennen joka harjoitusta tai ottelua suoritetaan kunnollinen lihasten lämmittely ja venyttely. Lähitaistelukoulutukseen ei voida käyttää aikaa vuosia eikä taistelutilanteessa ole aikaa verryttelyyn. Tämän vuoksi lähitaistelutekniikat ovat tekniikoiltaan yksinkertaisempia, suoraviivaisempia ja vähemmän notkeutta vaativia.

Lähitaistelussa käytetään potkuina matalalle alle vyötärölinjan suunnattavia potkuja. Potkut pystytään potkaisemaan sotilasjalkineilla eri alustoilla eri sääolosuhteiden vallitessa oman tasapainon häiriytymättä. Potkuilla pyritään osumaan viholliseen ensisijaisesti jalkineella ja vasta toissijaisesti kamppailulajien tyyliin sääriluun alakolmanneksella. Jalkineella potkaistaan oman vammautumisen riskin pienentämiseksi.



Potkuissa voidaan käyttää lähietäisyydellä myös polvia. Polvilla potkaimalla saadaan suuri voima kohdistettua vihollisen reisiin, sukupuolielimiin ja jopa päähän.

Lyönneissä käytetään nyrkkiä, jolla pyritään osumaan kasvojen ja kaulan alueelle. Nyrkin käyttö ensisijaisena ruumiin omana lyöntiaseena on ehdottomasti puolustettavaa, vaikka nyrkki onkin vammautumisaltis lyönnin osuessa huonosti. Nyrkin käyttö lyönnissä on ruumiin luonnollinen reaktio, jota koulutuksella vahvistetaan.

Lähietäisyydellä lyönneissä voidaan käyttää kyynärpäitä. Kyynärpäilyönneillä saadaan suuri voima kohdistettua tarkasti vihollisen pään ja kasvojen alueelle.

Omaa päätä voidaan lähitaistelussa käyttää puskemiseen ja lyömiseen. Päällä on tarkoituksena osua vihollisen kasvoihin. Päällä lyöminen tai puskeminen on erityisen tehokasta kypärä päässä.

Ruumiin omien aseiden käytön hallitseminen on perustana kaikille asetekniikoille. Kaikki aseelliset tekniikat perustuvat aseettomiin tekniikoihin. Perusliikkeet ja vartalon liikeradat lähitaistelussa ovat samat sekä aseistettuna että aseettomana.

## **Aseet**

Lähitaistelussa käytetään kaikkia käsillä olevia käyttökelpoisia aseita. Ennen paljaiden käsien käyttöä on pyrittävä käyttämään mitä tahansa välinettä.

Taistelijan henkilökohtainen ase on rynnäkkökivääri. Rynnäkkökiväärin mallista riippumatta sitä voidaan käyttää kaikissa käsikirjan tekniikoissa. Kaikki rynnäkkökivääritekniikat soveltuvat käytettäväksi konepistooliin, haulikon ja tarkkuuskiväärin kanssa.

Sivuaseena käytettävää pistoolia voidaan käyttää lähitaistelussa lyömäaseena. Pistoolitekniikat ovat samat riippumatta pistoolin merkistä tai mallista.

Pistin kuuluu taistelijalle jaettavaan varustukseen. Uuteen rynnäkkökivääriin m/95 ei sotavarusteena jaettavaa pistintä kuitenkaan voi kiinnittää. Pistimen käyttöä aseeseen kiinnitettynä ei erikseen käsitellä. Kaikki rynnäkkökivääritekniikat toimivat sekä pistin aseeseen kiinnitettynä että ilman pis-

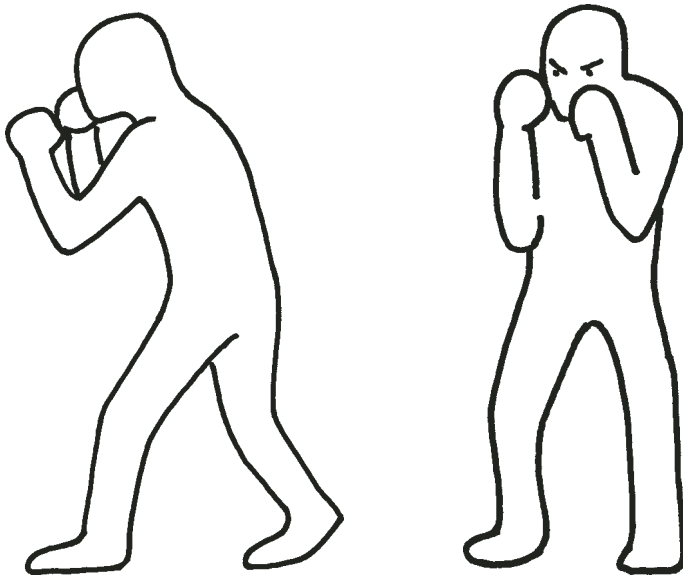
tintä. Käsikirja antaa perusteet pistimen tai veitsen käyttöä varten lähitaistelussa.

Kenttälapio kuuluu jokaiselle taistelijalle jaettavaan henkilökohtaiseen varustukseen. Myös kenttälapion käyttö lähitaisteluaseena opetetaan käsikirjassa.

## **Valmiusasento aseettomana**

Valmiusasento otetaan seuraavasti seistessä jalat hartioiden leveydellä samalla tasalla:

- \* astutaan "heikommalla" jalalla (oikeakätisellä yleensä vasen) noin jalkaterän mittainen lyhyt askel eteenpäin
- \* vartalon paino pysyy tasaisesti molemmilla jaloilla
- \* polvia taivutetaan kevyesti
- \* molemmat jalkaterät käännetään kevyesti sisäänpäin siten, että varpaida lähtevät kuvitteelliset jalkaterien suuntaiset viivat leikkaavat 2 – 3 metrin päässä taistelijan edessä
- \* takimmaisen jalan kantapää voidaan nostaa irti maasta
- \* ylävartaloa nojataan selkä kaarelle taivutettuna eteenpäin
- \* hartiat painetaan rennosti eteenpäin "lysyyn"
- \* kädet nostetaan ylös suojaamaan kasvoja, kuitenkin siten, että taistelijalla säilyy katsekontakti käsien ylitse viholliseen
- \* kyynärpäät pidetään lähellä vartaloa painettuina lähelle vartalon keskilinjaa
- \* heikompi niin kutsuttu reaktiokäsi (oikeakätisellä vasen) asetetaan taamemman asekauden etupuolelle, jossa se on valmiina vihollisen toimintaan reagoimista varten
- \* kädet pidetään valmiiksi nyrkissä reagoimisen nopeuttamiseksi
- \* leuka lasketaan rintaa päin silmien suojaamista varten, samalla pienennetään vihollisen maalia sekä pidetään pää ja niska valmiina mahdollista iskuä varten
- \* katse pidetään koko ajan vihollisessa katsoen "kulmien alta"
- \* katse pidetään kiinnittyneenä vihollisen rintaan



Valmiusasennossa annetaan omasta vartalosta viholliselle mahdollisimman pieni maali. Jalkojen asento suojaa nivuset. Pienellä etummaisena jalan polven koukistuksella saadaan nivuset suojattua potkuilta.

Alas vartalon eteen painetut kynärpäät suojaavat vatsan pehmeitä alueita. Samalla kädet suojaavat kasvoja ja silmiä. Alas painettu pää suojaa silmiä ja helpottaa mahdollisen iskun osuessa päähän iskun vastaanottamista niskalihaksilla. Hartioiden tiedostettu rentouttaminen ja alas painaminen helpottaa hengitystä jännittyneenä. Pään kevyt alas painaminen rentouttaa kaulan lihaksia ja mahdollistaa kommunikoinnin.

Valmiusasennossa on hyvä tasapaino joka suuntaan, ja tasapainoa on vaikea horjuttaa. Samalla liikkeellelähtö nopeasti ja voimakkaasti mihin tahansa suuntaan on helppoa.

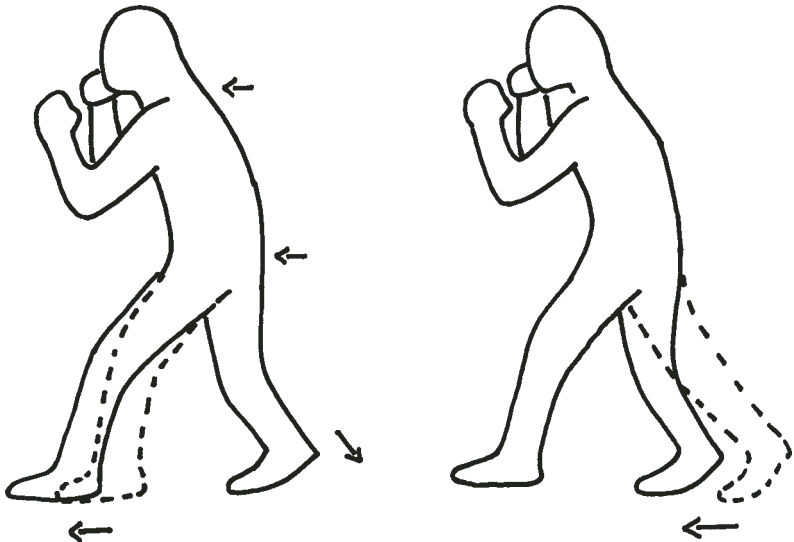
Valmiusasennon ottamista perusasennosta sekä suoraan kesken toiminnan ja liikkeen on harjoiteltava toistoharjoitteluna siten, että siitä tulee automaatio. Asennon harjoittelun voi liittää myös muuhun kuin lähitaistelututkimukseen. Asennon luonteva ottaminen ja siinä toimiminen on edellytys kaikkien lähitaistelutekniikoiden sujuvalle kouluttamiselle.

## Liikkuminen valmiusasennossa

Valmiusasennossa liikuttaessa säilytetään koko ajan taisteluvalmius ja suojataan omaa vartaloa kuten valmiusasennossa paikalla seistessä.

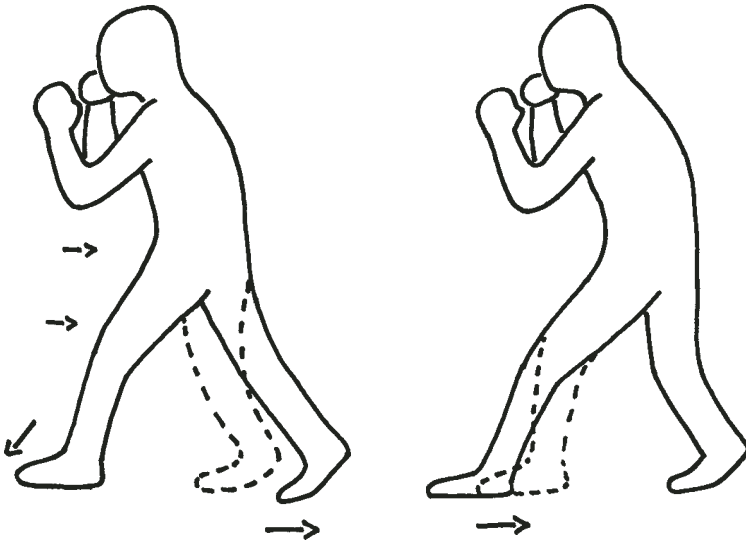
### Liikkuminen eteen

- \* taaemman jalan päkiällä työnnetään vartaloa eteenpäin
- \* etummaisella jalalla otetaan lyhyt, noin jalkaterän mittainen askel eteenpäin
- \* taaemmalla jalalla otetaan lyhyt askel eteenpäin
- \* askelissa molemmat jalat liikkuvat suoraan eteenpäin
- \* jalkaterät pysyvät kaikissa vaiheissa taistelijan hartioiden leveydellä
- \* askel päättyy valmiusasentoon
- \* useita askelia liikuttaessa jatketaan liikettä samalla periaatteella
- \* askelten aikana jalkojen pituussuuntaisen etäisyyden on aina oltava vähintään sama kuin valmiusasennossa
- \* askelia on harjoiteltava ottamaan nopeasti useita peräkkäin valmius ja tasapaino säilyttäen



## Liikkuminen taakse

- \* etummaisella jalalla työnnetään vartaloa taaksepäin
- \* taaemmalla jalalla otetaan lyhyt, noin jalkaterän mittainen askel taaksepäin
- \* etummaisella jalalla otetaan lyhyt askel taaksepäin
- \* molemmat jalat liikkuvat askelissa suoraan taaksepäin
- \* jalkaterät pysyvät kaikissa vaiheissa taistelijan hartioiden leveydellä
- \* askel päättyy valmiusasentoon
- \* useita askelia liikuttaessa jatketaan samalla periaatteella
- \* askelten aikana jalkojen pituussuuntaisen etäisyyden on oltava vähintään sama kuin valmiusasennossa
- \* askelia on harjoiteltava ottamaan useita peräkkäin valmius ja tasapaino säilyttäen



## Liikkuminen vasemmalle

- \* taaemman oikean jalan päkiällä työnnetään vartaloa vasemmalle
- \* etummaisella jalalla otetaan lyhyt, noin jalkaterän mittainen askel vasemmalle
- \* taaemmalla jalalla otetaan lyhyt askel vasemmalle
- \* molemmat jalat liikkuvat askelissa suoraan vasemmalle

- \* jalkaterät pysyvät kaikissa vaiheissa samalla pituusetäisyydellä toisistaan päätyen askeleen jälkeen hartioiden leveydelle
- \* askel päättyy valmiusasentoon
- \* useita askelia liikuttaessa jatketaan samalla periaatteella
- \* askelten aikana jalkojen pituus- ja sivusuuntaisen etäisyyden on oltava vähintään sama kuin valmiusasennossa
- \* askelia on harjoiteltava useita peräkkäin valmius ja tasapaino säilyttäen



## Liikkuminen oikealle

- \* etummaisesta jalan päkiällä työnnetään vartaloa oikealle
- \* taaemmalla jalalla otetaan lyhyt, noin jalkaterän mittainen askel oikealle
- \* etummaisella jalalla otetaan lyhyt askel oikealle
- \* molemmat jalat liikkuvat askelissa suoraan oikealle siten, että jalkaterät pysyvät kaikissa vaiheissa samalla pituusetäisyydellä toisistaan päätyen askeleen jälkeen sivusuunnassa taistelijan hartioiden leveydelle
- \* askel päättyy valmiusasentoon
- \* otettaessa enemmän kuin yksi askel jatketaan liikettä periaatteella
- \* askelten aikana jalkojen pituus- ja sivusuuntaisen etäisyyden on oltava vähintään sama kuin valmiusasennossa
- \* askelia on harjoiteltava ottamaan useita peräkkäin valmius ja tasapaino säilyttäen



Liikuttaessa vartalo pysyy koko ajan valmiusasennossa. Valmiusasennossa liikkumista voidaan harjoitella pareittain ”peiliharjoituksella”. Harjoituksessa koulutettavista muodostetaan pareja, joista vuorotellen toinen liikkuu kaikkiin suuntiin valmiusasennossa ja ”peili” seuraa koko ajan kasvokkain noin metrin etäisyydellä paristaan.

Liikuttaessa on koko ajan pysyttävä tietoisena ympäristön tapahtumista, eikä pelkästään keskityttävä viholliseen. Putkinäkö on pystyttävä rikkomaan päättä nopeasti puolelta toiselle kääntämällä. Näin luodaan yleiskuva ympäristön tapahtumista. Vaikka näkökenttä voi olla vain kaksi astetta, saadaan kapeaakin näkökenttää kääntämällä kattava havainto ympäristöstä.

Peiliharjoitukseen on luonteva liittää putkinäön rikkomisharjoite. Harjoitteessa samassa tilassa on useita liikkumista harjoittelevia taistelijapareja, jotka liikkuvat omaan tahtiinsa. Parit pitävät liikkeessään koko ajan itsensä selvillä tapahtumista ympärillään välttääkseen törmäykset muihin.

## **Lyönnit nyrkillä**

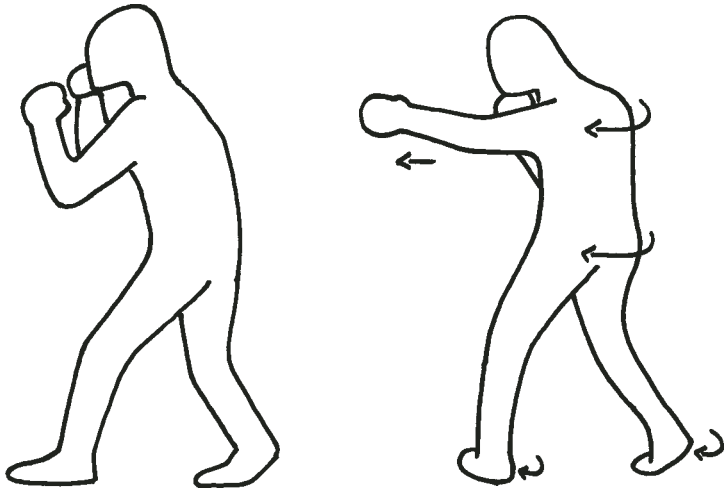
### **Nyrkki**

Nyrkki muodostetaan puristamalla sormet tiukasti nyrkkiin ja lukitsemalla nyrkki peukalolla tiukaksi kokonaisuudeksi. Lyödessä ranteen on oltava suorassa linjassa kämmenselästä käsivarteen. Osumakohtana on keski- ja etusormen rystyset, joiden on iskun osuessa oltava suorassa linjassa ranteen ja käsivarren kanssa.

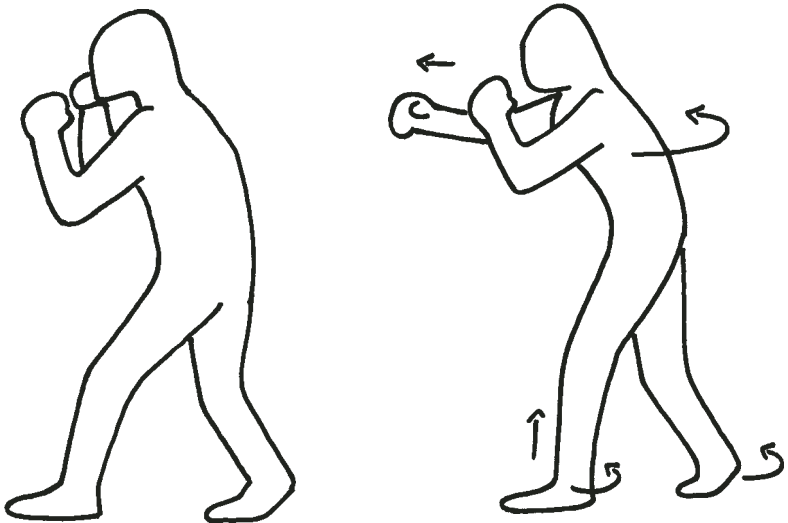
### **Suorat lyönnit nyrkillä**

Suorilla lyönneillä tarkoitetaan lyöntejä, joissa nyrkillä lyödään vihollista käden liikeradan suuntautuessa suoraan eteenpäin. Ensisijaisesti vihollista lyödään kasvojen alueelle. Suoria lyöntejä käytetään pitkälle ja keskietäisyydelle. Lyhyellä etäisyydellä suoria lyöntejä ei voi käyttää tehokkaasti.

Valmiusasennossa etu- eli reaktiokäden suora lyönti lähtee liikkeelle etumaisen jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Vartalon kiertyttyä niin, että lantion vasemmanpuoleinen suoli-luu osoittaa kierron loppuvaiheessa eteenpäin, lyödään suora lyönti etukädellä. Vartalo ja kädet palautetaan välittömästi lyönnin jälkeen valmiusasentoon.



Valmiusasennossa taka- eli asekauden suora lyönti lähtee liikkeelle taaemman jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Taaemman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisäänpäin päkiän varassa. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään takakäden suora lyönti. Vartalo ja kädet palautetaan välittömästi lyönnin jälkeen valmiusasentoon.





Vaikka etukäden puoli vartalosta on takakäden puolta edempänä valmiusasennossa, on molempien käsien ulottuvuus suorissa lyönneissä sama. Hyvässä takakäden lyönnissä takakäden puoleinen suoliluun kärki on jopa etukäden puolta edempänä. Lyönnin ulottuvuus takakädellä voi olla jopa etukättä parempi.

Etukäden lyöntiin on harjaantuneenkin taistelijan vaikea saada runsaasti voimaa. Etukäden suoran lyönnin etuna on sen nopeus, johon vihollisen on vaikea reagoida.

Takakäden lyönti on etukäden lyöntiin verrattuna hidas. Lyönnin etuna on kuitenkin siihen saatava voima. Lyöntiin saadaan keskitettyä koko vartalon paino ja liike-energia.

Heti kun koulutettavat ovat löytäneet lyöntien liikeradat, siirrytään lyömään iskutyynyihin. Lyödessä ei välttämättä tarvita säkkihanskoja.

Nyrkin asento lyönnin osumishetkellä on luontevin silloin, kun nyrkki on eteen ojennettuna noin 60 astetta sisäänpäin kääntyneenä. Tässä asennossa käden liikerata on luonnollisin ja liikuttaessa nopein. Jos koulutettavilla on vahva kamppailutausta ja jo opittuna nyrkin kääntäminen lyönnissä vaakatason kuten nyrkkeilyssä tai pystytasoon kuten esimerkiksi karatessa, ei käden asentoon ole tarvetta puuttua.

Iskutyyny pidetään niihin lyödessä lähellä toisiaan pitäjän kasvojen edessä. Pitäjän on koko ajan nähtävä lyöjä vahinkojen välttämiseksi. Aluksi molemmat tyynyt voivat olla koko ajan näkyvillä lyöntejä varten.

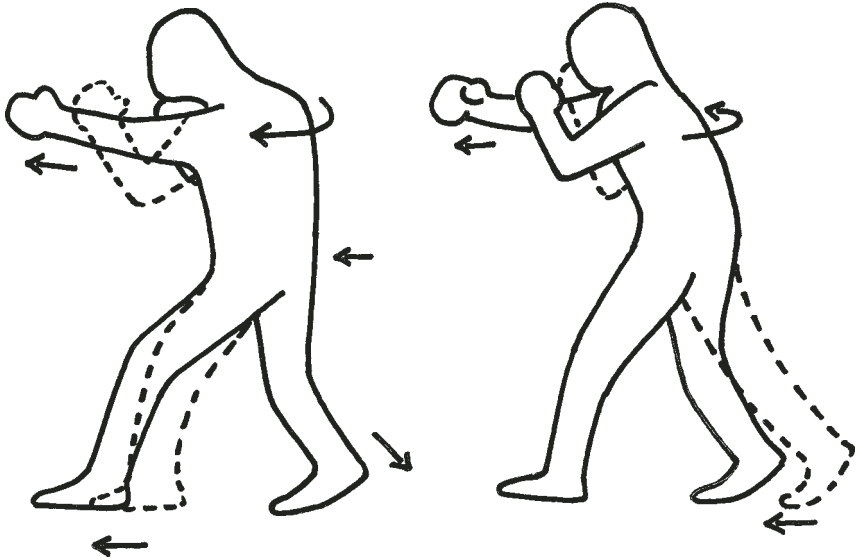
Iskutyynyihin lyödään ristiin. Tämä tarkoittaa, että lyöjä lyö vasemmalla kädellään pitäjän vasenta ja vastaavasti oikealla oikeaa. Ristiin lyömällä saadaan lyönteihin oikea suunta. Samalla vältetään ohilyönnit joilla voidaan vahingoittaa pitäjää. Kun pitäjä on harjaantunut ottamaan vastaan lyöntejä, voi tämä alkaa lyödä lyönteihin kevyesti vastaan muutaman sentin. Tämä tekee lyömisestä lyöjälle turvallisempaa ja miellyttävämpää.

Etu- ja takakäden lyönnit on edullista yhdistää. Lyöntisarja aloitetaan etukäden lyönnillä, jota seuraa samalla vartalon kierron palauttamisella takakäden lyönti. Tällaisessa lyöntiyhdistelmässä etukäsi häiritsee vihollista ja pakottaa tämän väistön tai torjuntaan, jolloin takakäden lyönnillä on helpompaa päästä vaikutukseen.

Koulutettaville on opetettava, että useimmiten peruslyönnit etukäsi – takakäsi yhdistämällä päästään tehokkaammin tulokseen kuin yksittäisillä lyönneillä.

## Lyöminen liikkussa

Lyöntisarjojen lyömiseen on hyvä liittää myös liikkuminen ja putkinäön rikkominen. Valmiusasennossa eteenpäin liikuttaessa lyödään etujalan askeleen kanssa samanaikaisesti etukäden suora, jota seuraa takajalan askeleen kanssa samanaikainen takakäden suora.

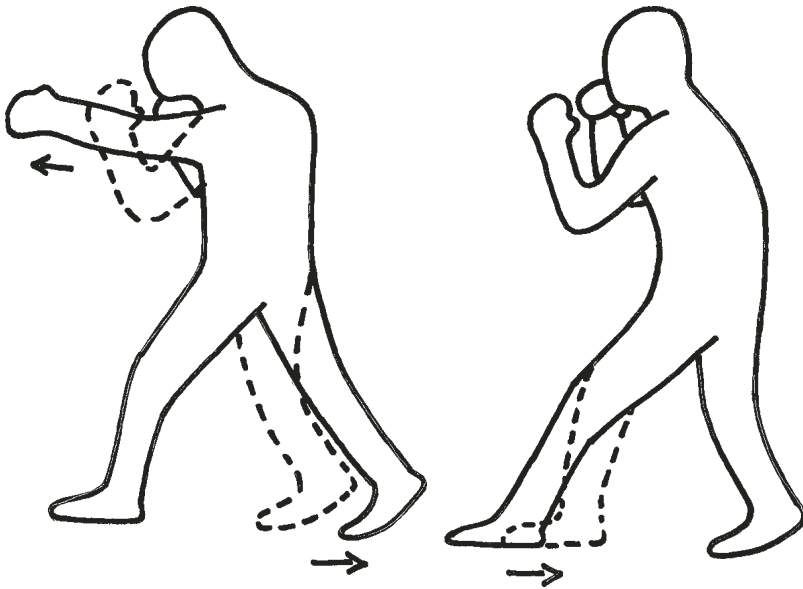


Lyömistä ja liikkumista harjoitellaan pareittain iskutyynyjen kanssa. Tyynyjä pitävä taistelija liikkuu takaperin ja merkitsee lyöntejä lyöjälle.

Valmiusasennossa taaksepäin liikuttaessa lyödään samanaikaisesti takajalan askeleen kanssa etukäden suora. Tällä saadaan omaa perääntymistä suojattua.

Lyömistä ja liikkumista harjoitellaan pareittain iskutyynyjen kanssa. Tyynyjä pitävä taistelija liikkuu etuperin ja merkitsee lyöntejä lyöjälle, joka perään-tyy joka lyönnillä.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa lyödään iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Maalimies liikkuu vuoroin eteen ja taakse. Maalimiehellä on käsissään nyrkkeilyhanskat, joilla tämäkin voi lyödä.



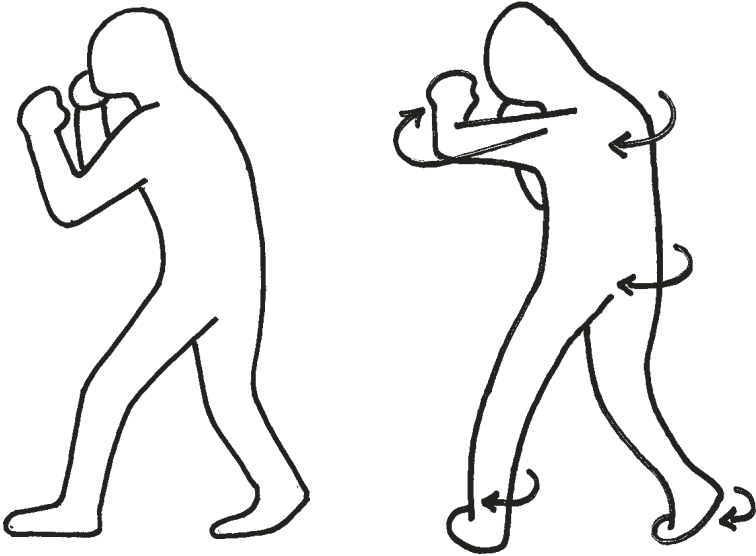
## Koukkulyönnit nyrkillä

Koukkulyönneillä tarkoitetaan lyöntejä, joissa lyödään vihollista nyrkillä lyönnin liikeradan suuntautuessa kohteeseen sivulta. Koukkulyönneillä voidaan kiertää vihollisen suojaukseen nostetut kädet. Lyönneillä pyritään osumaan vihollista ensisijaisesti kasvojen tai pään sivuun. Koukkulyönnejä käytetään keski- ja lähietäisyydellä. Koukkulyönti on tehokkain lähietäisyydeltä käytettynä.

Koukkulyöntien harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Lyönnin liikeradat etsitään kiertämällä vartaloa myötä- ja vastapäivään siten, että lantio kiertyy jalalla työntämällä lyönnin ulkokehällä. Kierrossa taaemman jalan kantapää nousee irti maasta ja saman puolen hartia kiertyy siten, että olkapää osoittaa suoraan eteenpäin.

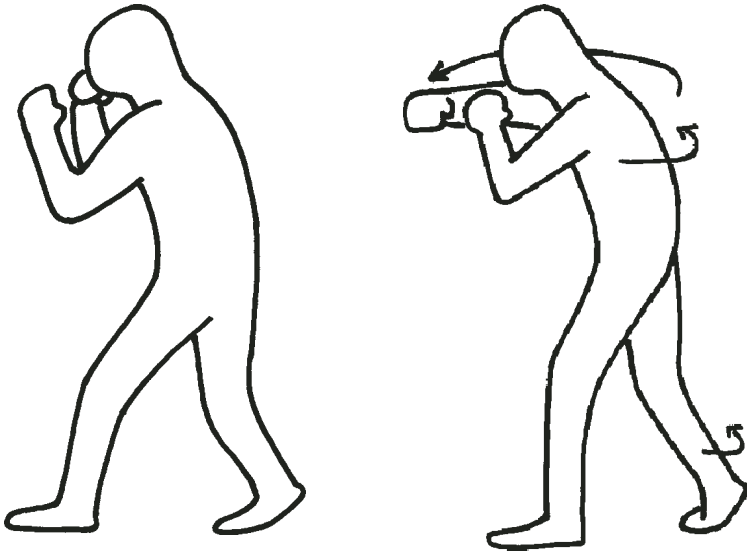
Vartalon kierto on perusta tehokkaille ja voimakkaille koukkulyönneille. Jokaisen lyönnin on lähdettävä liikkeelle jaloista sekä vartalon kierrosta ja vasta lyönnin loppuvaiheessa käsistä. Pelkillä käsillä lyönnejä ei saa voimaa.

Vartalon kierron harjoittelun jälkeen yhdistetään kiertoon lyönti. Etu- eli reaktiokäden koukkulyönti lähtee liikkeelle etummaisesta jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Kynärpäät ja kädet ovat valmiusasennon edellyttämässä asennossa. Kädet lähtevät liikkeelle kiertävällä liikkeellä vasta vartalon jo liikkeessä. Nyrkit liikkuvat valmiusasennosta kiertävällä liikkeellä eteenpäin. Samalla kynärpäät nousevat vaakatasoon seuraten nyrkkiä. Lyönnin jälkeen kädet palautetaan valmiusasentoon seuraavia lyöntejä tai torjuntia varten.



Valmiusasennossa taka- eli asekauden koukkulyönti lähtee liikkeelle taamman jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Taaemman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisäänpäin päkiän varassa. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään takakäden koukkulyönti. Lyönnin jälkeen palataan valmiusasentoon.

Lyönnin aikana kynärpää on koko ajan koukussa. Lähelle lyödessä nyrkki on pystyasennossa. Kauemmas lyödessä nyrkin voi kääntää vaakatasoon, jolloin lyönnin ulottuvuus kasvaa ja nyrkin osumapintana säilyy edelleen etu- ja keskisormien rystyset.



Koukkulyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoitellaan lyönnit iskutyynyihin. Tyynyt pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan sivulle pitäjän kasvojen edessä. Pitäjän on katsottava lyöjää vahinkojen välttämiseksi. Aluksi vain yhtä iskutyynyä kerrallaan pidetään näkyvillä lyöntejä varten.

Koukkulyönnit lyödään tyynyihin ristiin vasemmalla vasempaan ja oikealla oikeaan. Pitäjän opittua ottamaan vastaan lyöntejä voidaan lyönteihin lyödä tyynyillä kevyesti vastaan muutama sentti.

Etukäden koukkulyöntiin on vaikea saada voimaa. Etukäden lyönnin etuna onkin sen nopeus.

Takakäden lyönti on etukäden lyöntiin verrattuna hidas. Lyönnin etuna on siihen saatava voima, johon keskittyy koko vartalon paino ja liike-energia.

Etu- ja takakäden koukkulyönnit on edullista yhdistää. Lyöntisarja aloitetaan etukäden lyönnillä, jota seuraa vartalon kierron palautuksesta takakäden lyönti. Tällaisessa lyöntiyhdistelmässä etukäden koukkulyönti häiritsee vihollista ja pakottaa tämän väistöön tai torjuntaan, jolloin takakäden koukkulyönnillä päästään vaikutukseen.

## Lyöntiyhdistelmät

Lyöntejä harjoitellaan lyöntiyhdistelminä. Lyöntiyhdistelmissä on useita peräkkäisiä lyöntejä. Yhdistelmien tarkoituksena on, että totutaan lyömään aina useita lyöntejä peräkkäin. Tällöin viholliselle ei jää aikaa toipua yksittäisistä lyönneistä. Vaikka jo ensimmäisillä lyöntisarjan lyönneillä saataisiin viholliseen vaikutusta, lyömistä jatketaan kunnes tavoite on saavutettu eli vihollinen on toimintakyvytön.

Yleensä lyöntiyhdistelmän aloittaa etukäden lyönti, jota seuraa takakäden lyönti. Aloituslyöntien jälkeen lyömistä jatketaan, jotta totutaan useisiin peräkkäisiin lyönneihin, vartalon painonsiirtoihin ja lyönnin palautusten käyttämiseen seuraavien lyöntien voimana.

Yleisiä helppoja koulutettavia lyöntiyhdistelmiä ovat esimerkiksi:

- \* etukäden suora – takakäden suora
- \* etukäden suora – takakäden suora – etukäden suora
- \* etukäden suora – takakäden koukku
- \* etukäden suora – takakäden suora – etukäden koukku
- \* 2 x etukäden suora – takakäden suora

Lyöntisarjojen harjoittelussa käytetään iskutyynyjä. Pitäjä osoittaa tyynyn nostamalla haluamansa lyönnin. Lyöjä reagoi lyömällä esille nostettuun iskutyynyyn. Iskutyynyillä voidaan pareittain harjoitella kaikkia opittuja lyöntejä sekaisin.

Lyöntisarjojen harjoitteluun on liitettävä myös liikkuminen lyödessä. Samalla on harjoitettava putkinäön rikkomista.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa lyödään lyöntisarjoja iskusuojapukuun puettua maalimestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Lyönneinä voidaan käyttää kaikkia opittuja lyöntejä. Lyöntien aikana maalimies pakottaa lyöjän liikkumaan.

## Vasaralyönnit

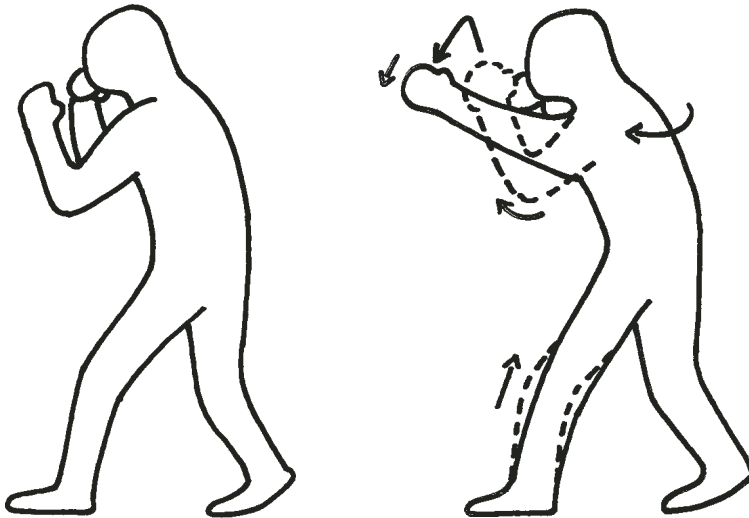
### Eteen lyötävät vasaralyönnit

Vasaralyönneillä eteen tarkoitetaan lyöntejä, joissa nyrkinpohjalla lyödään vihollista lyönnin liikeradan suuntautuessa kohteeseen ylhäältä. Vasaralyönnit voidaan lyödä sekä perus- että valmiusasennosta.

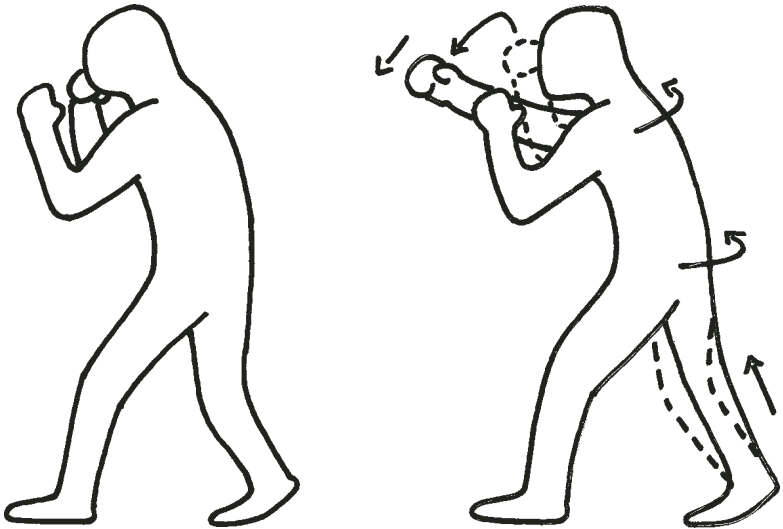
Vasaralyönneillä lyödään ylhäältä alas vihollisen suojaukseen nostettujen käsien välistä päähän. Lyönneillä pyritään ensisijaisesti osumaan kasvoihin. Kasvoissa kohteina ovat poskipäät ja nenänvarsi.

Vasaralyöntejä voidaan käyttää keski- ja lähietäisyydelle. Vasaralyönti on tehokkain lähietäisyydeltä käytettynä.

Valmiusasennossa etukäden vasaralyönti lähtee liikkeelle etummaisesta jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä lyönnin suuntaan. Samaan aikaan nyrkkiä nostetaan hieman ylös. Tästä käsi pudotetaan lyömällä koko vartalo mukana liikkeessä. Välittömästi lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.



Valmiusasennossa takakäden vasaralyönti lähtee liikkeelle taaemman jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Samaan aikaan nyrkkiä nostetaan hieman ylös. Taaemman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisäänpäin päkiän varassa. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään takakäden vasaralyönti painoa pudottamalla edellä opetetulla tavalla. Lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.



Etukäden vasaralyöntiin ei saada voimaa. Etukäden vasaralyönnin etuna onkin sen nopeus, johon vihollisen on vaikea reagoida. Lyönti suuntautuu vihollisen päähän valmiusasennossa olevien käsien välistä.

Takakäden lyönti on etukäden lyöntiin verrattuna hidas. Lyönnin etuna on sen voimakkuus, koska lyöntiin saadaan keskitettyä koko vartalon paino ja liike-energia.

Etu- ja takakäden vasaralyönnit on edullista yhdistää. Tällöin lyöntisarjassa lyödään useita lyöntejä peräkkäin. Erityisen tehokkaita vasaralyönnit ovat lyhyellä etäisyydellä, esimerkiksi maassa kamppailtaessa.

Vasaralyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoittelua jatketaan iskutyynyihin lyömällä. Tyynyt pidetään vaakatasossa iskun vastaanottava pinta ylös eteenpäin tyynyjen pitäjän sivulla. Pitäjän on katsottava lyöjää vahinkojen välttämiseksi. Molempien käsien vasaralyönnit voidaan harjoitella yhteen iskutyynyyn.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa lyödään lyöntisarjoja iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Lyönteinä voidaan käyttää kaikkia opittuja lyöntejä.



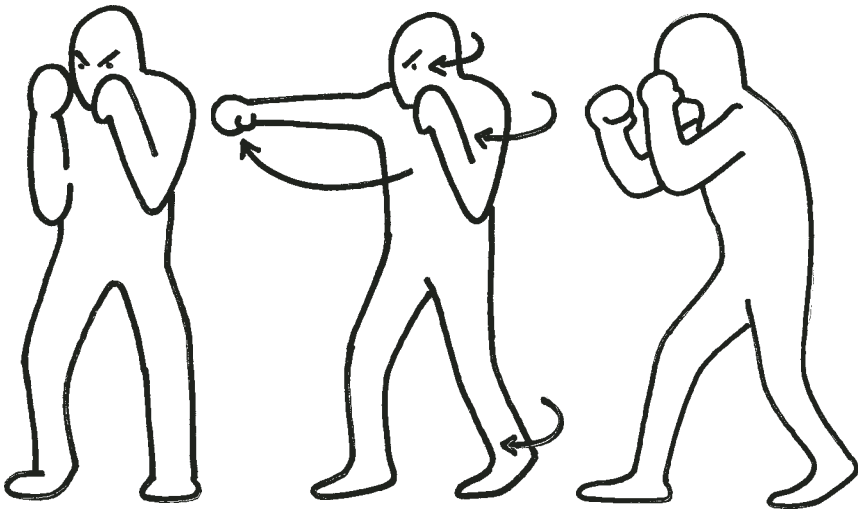
## Sivulle lyötävät vasaralyönnit

Vaakasuunnassa sivulle lyötävillä vasaralyönneillä lyödään suoraan sivulta hyökkäävää vihollista. Lyönneillä on tarkoitus osua vihollisen kasvojen ja kaulan alueelle.

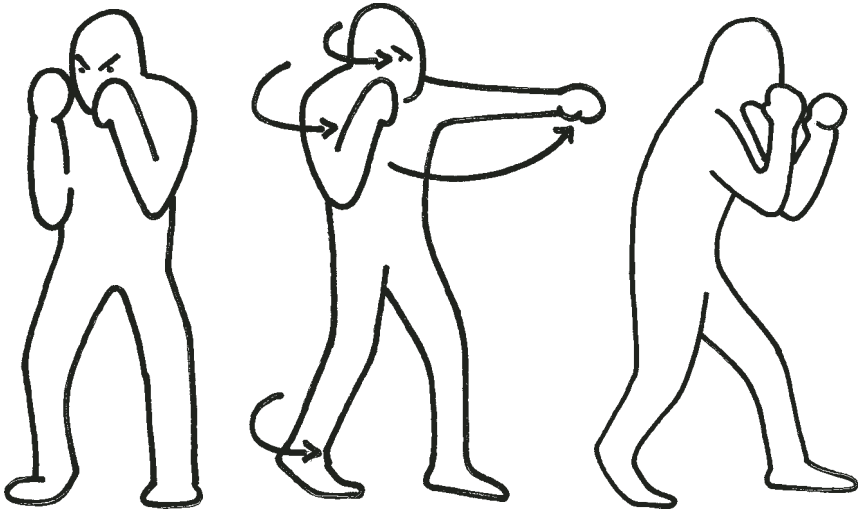
Lyöntiä harjoitellessa

- \* nostetaan kynärpää lyönnin alkuvaiheessa suoraan ylöspäin
- \* samalla nyrkki jatkaa lyöntinä vaakatasossa lyöntinä suoraan sivulle
- \* käsi on lyönnin aikana nyrkissä rystyset ylöspäin
- \* lyönti jatkuu kiertymällä vartalon sivun ylitse vihollisen "läpi"
- \* lyönti palautetaan nopeasti ja voimakkaasti takaisin
- \* lyönnin jälkeen otetaan valmiusasento 90 astetta lähtöasennosta sivulle

### Oikealle



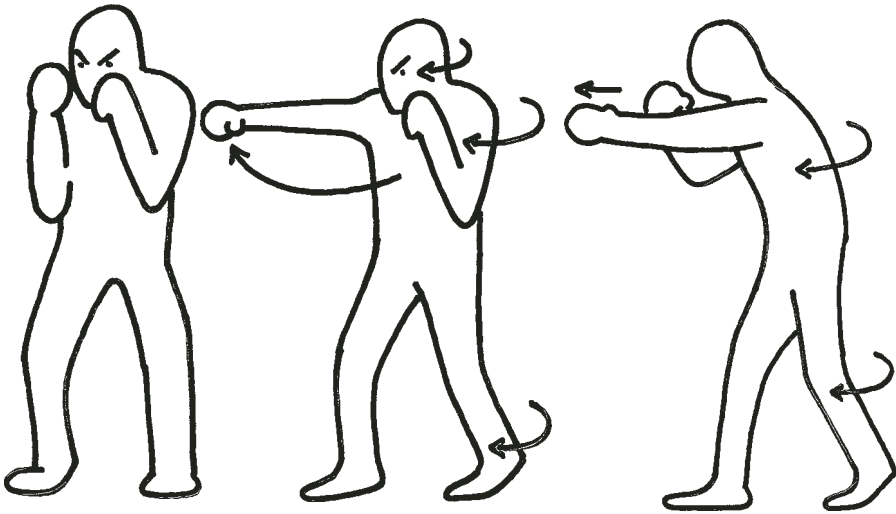
## Vasemmalle



Vasaralyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoitellaan iskutyynyyn. Tyynyä pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan eteen pitäjän kasvojen korkeudella. Pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi.

Etu- ja takakäden vasaralyönteihin sivulle on edullista yhdistää suora lyönti toisella kädellä. Lyöntisarja aloitetaan vasaralyönnillä sivulle, jota seuraa suora lyönti toisella kädellä vartalon kääntyessä lyöntisuuntaan.

Lyöntejä harjoitellaan iskutyynyihin sekä perus- että valmiusasennosta. Lyönit ja vartalon kierto on samanlainen molemmille puolille lyödessä.



## Taakse lyötävät vasaralyönnit

Vaakasunnassa taakse lyötävillä vasaralyönneillä lyödään suoraan takaa hyökkäävää vihollista. Lyönneillä on tarkoitus osua vihollisen kasvojen ja kaulan alueelle.

Taakse lyötävät vasaralyönnit ovat molemmilta puolilta kuten sivulle vaakatasossa lyötävät vasaralyönnit. Taakse lyödessä vartalo kiertyy enemmän ja lyönti lyödään oman vartalon keskilinjan yli taakse. Lyönnin jälkeen otetaan valmiusasento suoraan taakse kiertäen.

Vasaralyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoitellaan iskutyynyyn. Tyynyä pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan lyöntiä vastaan pitäjän kasvojen korkeudella. Pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi.

Etu- ja takakäden vasaralyönteihin taakse on edullista yhdistää suora lyönti toisella kädellä. Lyöntisarja aloitetaan vasaralyönneillä taakse, jota seuraa suora lyönti toisella kädellä vartalon kääntyessä lyöntisuuntaan.

Lyöntejä harjoitellaan iskutyynyihin.

# Kyynärpäällyönnit

## Yleistä

Kyynärpäällyönneissä saadaan keskitettyä koko vartalon paino lyönnin taakse. Kyynärpäällyönneissä vipuvarsi on lyhyt ja voima keskittyy kyynärpään kärjessä hyvin pienelle alueelle.

Kyynärpäällyönnit ovat voimakkaimpia lyöntejä. Lyhyen liikeratansa vuoksi ne ovat samalla nopeimpia lyöntejä, joiden torjuminen on lyhyen lyöntietäisyyden ja lyöntien voiman vuoksi vaikeaa. Lyhyiden lyöntietäisyyksien vuoksi osumatarkkuus on hyvä.

Kyynärpäällyönnejä voidaan lyödä joko vaaka- tai pystysuunnassa. Kyynärpäällyönneillä on tarkoitus osua ja vaikuttaa vihollisen kasvoihin ja päähän.

## Vaakasuunnassa lyötävät kyynärpäällyönnit

### Vaakasuunnassa eteen lyötävät kyynärpäällyönnit

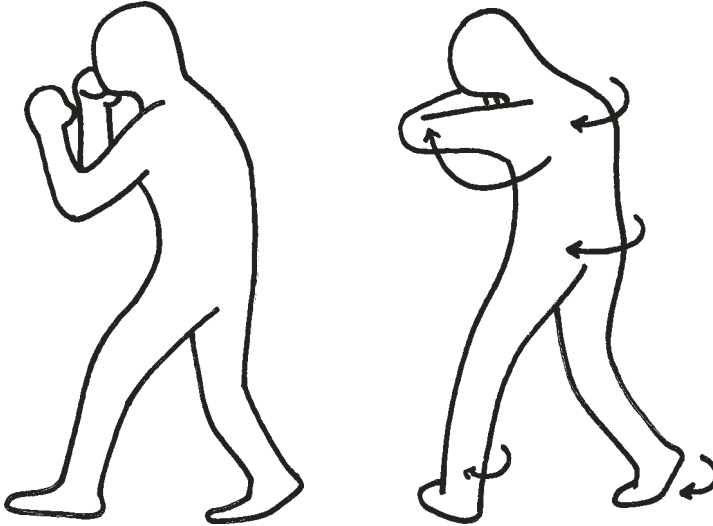
Vaakasuunnassa eteen lyötävät kyynärpäällyönnit muistuttavat koukkulyönnejä, joissa lyönti viedään loppuun kyynärpäällä. Vaakasuuntaisilla kyynärpäällyönneillä on tarkoitus osua vihollisen kasvojen ja kaulan sivuille suoraan sivulta.

Vaakasuunnassa lyötävien kyynärpäällyöntien harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Kädet ovat valmiusasennon edellyttämässä asennossa. Lyönnin liikeradat etsitään kiertämällä vartaloa myötä- ja vastapäivään lantion kiertyessä jalalla työntämällä lyönnin ulkokehällä. Kierto on samanlainen kuin koukkulyönneissä. Lyöväen käden hartia kiertyy siten, että olkapää osoittaa suoraan eteenpäin.

Varsinaista lyöntiä harjoitellessa jätetään koukkulyönneistä poiketen kädet paikoilleen valmiusasentoon. Seuraavaksi

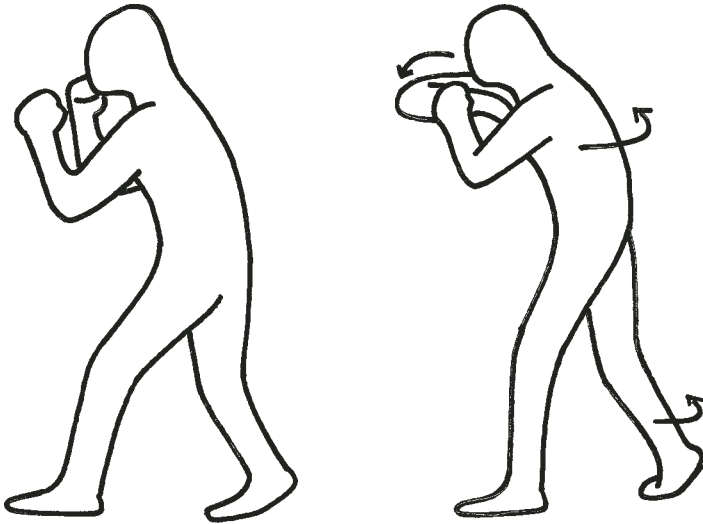
- \* nostetaan kyynärpää lyönnin alkuvaiheessa suoraan ylöspäin, josta se kiertyy kuin pallon pintaa pitkin vaakatasoon
- \* vaakatasosta kyynärpää jatkaa lyöntinä
- \* käsi on lyönnin aikana auki kämmen alaspäin sormet suorina
- \* lyönti jatkuu kiertymällä vartalon keskilinjan ylitse vihollisen "läpi"
- \* lyönti palautetaan nopeasti ja voimakkaasti takaisin
- \* lyönnin jälkeen jäädään valmiusasentoon

Valmiusasennossa etu- eli reaktiokäden kyynärpäilyönti lähtee liikkeelle etummaisesta jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä lyönnin suuntaan. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään perusasennossa opittu kyynärpäilyönti etukädellä. Lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.



Valmiusasennossa taka- eli asekauden kyynärpäilyönti lähtee liikkeelle taamman jalan ojentamisesta ja lantion kierrosta lyönnin suuntaan. Taamman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisään päin päkiän varassa. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään takakäden kyynärpäilyönti. Lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.

Kyynärpäilyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoitellaan iskutyynyihin. Tyynyä pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan sivulle pitäjän kasvojen edessä kuten koukkulyönneissäkin. Pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi. Aluksi vain yhtä tyynyä kerrallaan pidetään näkyvillä lyöntejä varten.



Kyynärpäällyönnit lyödään tyynyihin ristiin. Muutamien lyöntien jälkeen koulutettavat huomaavat iskutyynyn ja lyönnin kohtauskulman merkityksen. Kun tyynyn kulma on lyöntiin nähden oikea, ei kyynärpäiden iho pala ja iskuun saadaan voimaa.

Etu- ja takakäden kyynärpäällyönnit on edullista yhdistää. Lyöntisarja aloitetaan etukädellä, jota seuraa lyönnin palautuksesta takakäden lyönti. Lyöntiyhdistelmässä etukäden lyönti häiritsee vihollista ja pakottaa tämän väistämään tai torjuntaan, jolloin takakäden lyönnillä päästään vaikutukseen. Onnistuessaan takakäden lyönti osuu edellistä lyöntiä väistävään viholliseen tämän ollessa liikkeessä lyöntiä vastaan.

Lyöntien harjoitteluaan valmiusasennosta iskutyynyihin kuten perusasennostakin.

### **Vaakasunnassa sivulle lyötävät kyynärpäällyönnit**

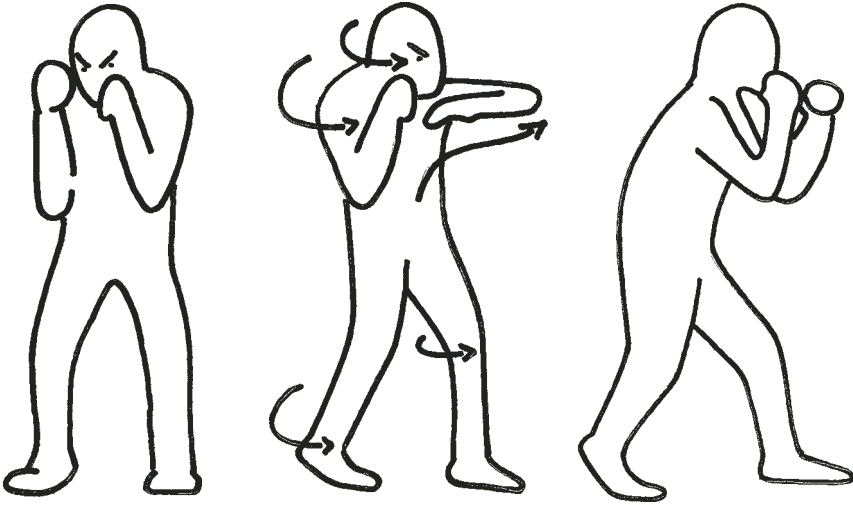
Vaakasunnassa sivulle lyötävissä kyynärpäällyönneissä lyödään kyynärpäällä suoraan sivulta hyökkävää vihollista. Lyönneillä on tarkoitus osua vihollisen kasvojen ja kaulan sivuille suoraan sivulta.

Sivulle lyötävien kyynärpäällyöntien harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Lyöntiä harjoitellessa kädet ovat valmiusasennossa.

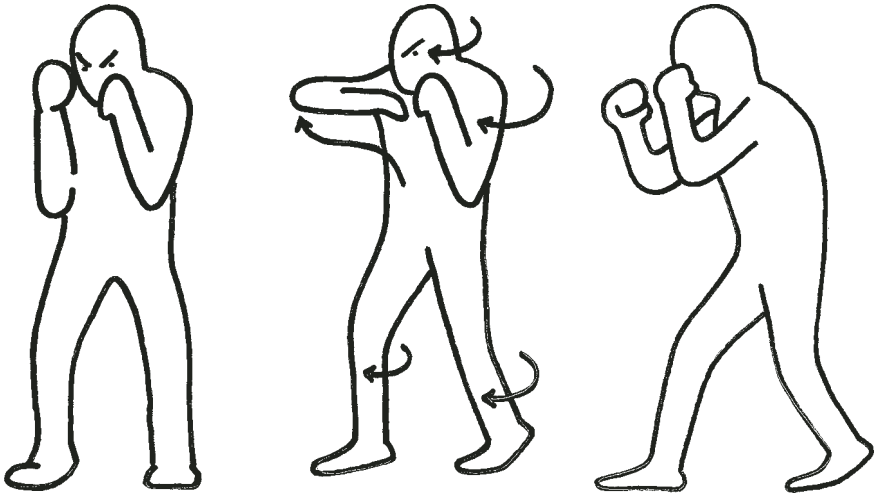
## Seuraavaksi

- \* nostetaan kyynärpää lyönnin alkuvaiheessa suoraan ylöspäin, josta se kiertyy kuin pallon pintaa pitkin vaakatasoon
- \* vaakatasosta kyynärpää jatkaa lyöntinä
- \* käsi on lyönnin aikana auki kämmen alaspäin sormet suorina
- \* lyönti jatkuu kiertymällä vartalon sivun ylitse vihollisen "läpi"
- \* lyönti palautetaan nopeasti ja voimakkaasti takaisin
- \* lyönnin jälkeen otetaan valmiusasento 90 astetta lähtöasennosta sivulle kuten vasaralyönneissä sivulle

Valmiusasennossa etu- eli reaktiokäden kyynärpäilyönti lähtee liikkeelle taemman jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä lyönnin suuntaan. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään kyynärpäilyönti sivulle etukädellä. Lyönnin jälkeen otetaan valmiusasento 90 astetta lähtöasennosta sivulle



Valmiusasennossa taka- eli asekauden kyynärpäilyönti lähtee liikkeelle etumaisen jalan ojentamisesta ja lantion kierrosta lyönnin suuntaan. Vartalon kiertyttyä loppuun lyödään takakäden kyynärpäilyönti sivulle. Lyönnin jälkeen otetaan valmiusasento 90 astetta lähtöasennosta sivulle.



Lyöntien liikeratojen oppimisen jälkeen harjoitellaan iskutyynyyn. Tyynyä pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan eteen pitäjän kasvojen korkeudella. Pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi.

Etu- ja takakäden kyynärpäilyönteihin sivulle on edullista yhdistää suora lyönti toisella kädellä kuten vasarlyönneissä. Lyöntisarja aloitetaan molemmille puolille kyynärpäilyönneillä sivulle, jota seuraa suora lyönti toisella kädellä vartalon kääntyessä lyöntisuuntaan.

Lyöntejä harjoitellaan iskutyynyihin.

### **Pystysuunnassa eteen lyötävät kyynärpäilyönnit**

Pystysuunnassa eteen lyötävät kyynärpäilyönnit muistuttavat alakoukkulyöntejä nyrkillä. Alakoukkujen teknisen vaativuuden vuoksi lyöntejä ei käsitellä tässä käsikirjassa. Alakoukku on kyynärpäällä lyötynä erinomainen lyönti sotilaalle niin aseettomana kuin aseistettunakin.

Pystysuuntaisilla kyynärpäilyönneillä on tarkoituksena osua vihollisen kasvojen ja leuan alueelle suoraan alhaalta.

Pystysuunnassa lyötävien kyynärpäilyöntien harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Lyönnin liikeradat etsitään kiertämällä vartaloa myötä- ja vastapäivään siten, että lantio kiertyy jalalla työntämällä lyönnin ulkokehällä kuten muissakin lyönneissä. Ylävartalo laskee ulkokierrossa hakien voimaa

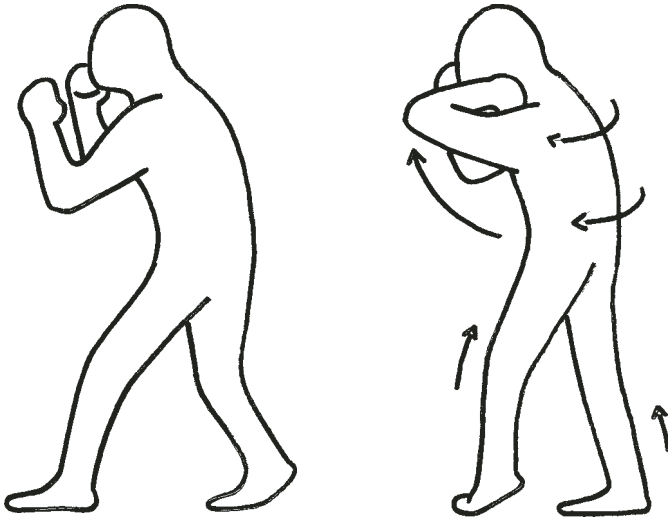


lyöntiin alhaalta kuin hissillä. Ylöspäin suuntautuva voima lyönteihin lähtee jaloista ja ylävartalon lihasten nostovoimasta. Kierron lopussa taaemman jalan kantapää nousee maasta ja hartia kiertyy olkapää eteenpäin.

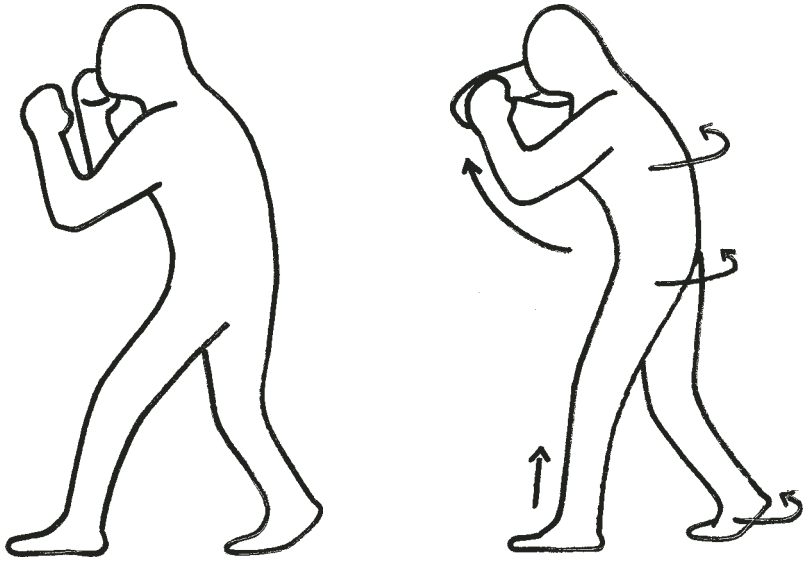
Lyödessä kämmenet jätetään paikoilleen valmiusasentoon. Seuraavaksi

- \* lyödään kyynärpäätä lyönnin alkuvaiheessa suoraan alhaalta ylöspäin
- \* käsi on lyönnin aikana auki kämmen oikealla kädellä vasemmalle auki ja vasemmalla kädellä oikealle
- \* lyönti jatkuu kiertämällä ja nostamalla vartalon lihaksilla vihollisen leuan tason "läpi" ylöspäin
- \* lyönti palautetaan nopeasti ja voimakkaasti takaisin
- \* lyönnin jälkeen kädet otetaan valmiusasento

Etu- eli reaktiokäden kyynärpäällyönti lähtee liikkeelle etummaisesta jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Vartalon kiertyttyä lyödään kyynärpäällyönti etukädellä alhaalta ylöspäin. Välittömästi lyönnin jälkeen palataan valmiusasentoon.



Taka- eli asekäden kyynärpäällyönti lähtee liikkeelle taaemman jalan ojentamisesta ja lantion kiertämisestä voimakkaasti lyönnin suuntaan. Taaemman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisäänpäin päkiän varassa. Vartalon kierron lopussa lyödään takakäden kyynärpäällyönti alhaalta ylöspäin. Lyönnin jälkeen palataan valmiusasentoon.



Pystysuuntaiset kyynärpäilyönnit harjoitellaan iskutyynyihin, joita pidetään vaakatasossa iskun vastaanottava pinta suoraan alaspäin pitäjän kasvojen edessä. Iskupinta on pitäjän leuan korkeudella.

Pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi. Molempien käsien lyönnit voidaan lyödä yhteen tyynyyn. Kun tyynyn kulma on lyöntiin nähden oikea, ei kyynärpäiden iho pala ja iskuun saadaan voimaa.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa lyödään lyöntisarjoja nyrkeillä ja kyynärpäillä iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Lyönteinä voidaan käyttää kaikkia opittuja lyönnejä. Lyöntien aikana maalimies pakottaa lyöjän liikkumaan.

## **Lyönnin torjunnat aseettomana**

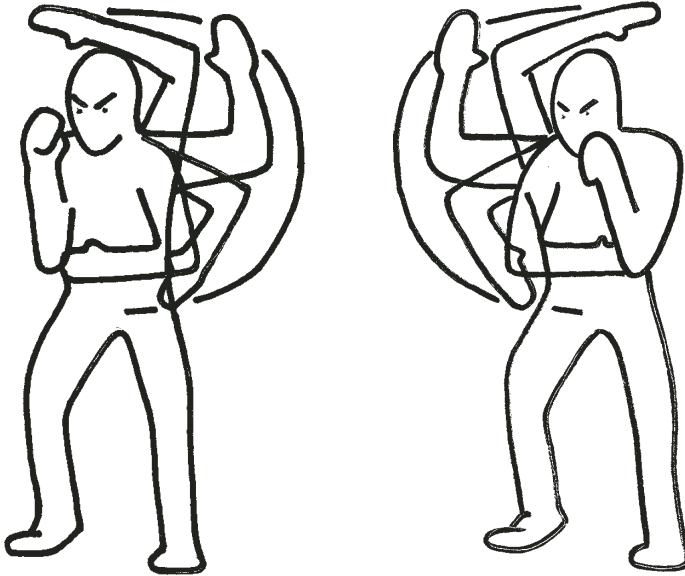
### **Kiertävien lyöntien torjunnat aseettomana**

Suurin osa torjuttavista lyönneistä kohdistuu taistelijaan sivuilta. Suoraa lyöntiä todennäköisempää on joutua torjumaan sivulta tuleva heilahduslyönti. Lyönti voi tulla paljaalla kädellä, tilapäisvälineellä tai aseella.

Kiertävien lyöntien torjunnoilla voidaan torjua vihollisen heilahduslyönnit 360 asteen sektorissa riippumatta lyönnin tulokulmasta. Kaikissa torjunnoissa on huomioitava seuraavat peruseriaatteen:

- \* torjunnan edellytyksenä on nopea reagointi vihollisen vartalon ja raajojen liikkeisiin, jotka osoittavat lyöntiä tai potkua
- \* torjuntaa seuraa aina välitön vastahyökkäys
- \* torjunnat on pystyttävä tekemään molemmilla käsillä lyönnin tulokulmasta riippuen
- \* kaikissa torjunnoissa on muistettava +1 – sääntö, jonka mukaan paljaalakini kädellä lyövän vihollisen hyökkäys on aina torjuttava kuin tällä olisi kädessään veitsi tai muu ase
- \* kädellä torjuttaessa kämmen pidetään auki sormet levyksi ojennettuina pidemmän torjuntapinnan saamiseksi ja kiinnitarttumisen mahdollistamiseksi
- \* päätä ja nivusia suojataan saattamalla arat ruumiinosat mahdollisimman kauas torjunnasta ja samalla varautumalla esimerkiksi vihollisen kädestä torjunnan voimasta irtaavan aseeseen liikerataan
- \* torjuntaan liitetään putkinäön rikkominen

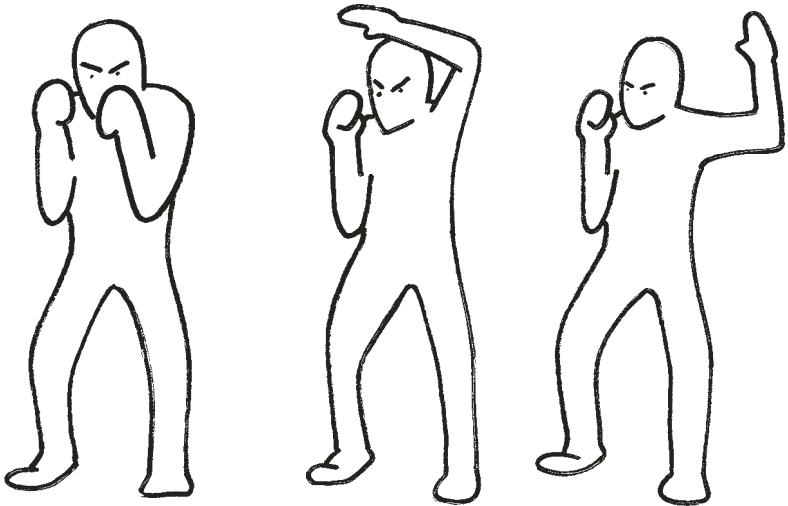
Kuvissa on esitetty kiertävien lyöntien torjuntajen kattamat torjunta-alueet.



## Torjunnat yläsektorista aseettomana

Yläsektorin torjunnoilla tarkoitetaan torjuntia, joilla torjutaan päähän ja ylävartaloon suuntautuneet heilahduslyönnit ja -iskut. Yläsektorin lyöntien torjunnoissa torjuntaliikkeet suoritetaan hartialinjan yläpuolella.

Torjuntien harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Heilahduslyönnin torjunta aloitetaan lyömällä käsi 90 asteen kulmassa jännitettynä suoraan torjuttavaa iskua vastaan samalla päätä alas eteenpäin painaen. Vartalon paino nojaa torjuntahetkellä eteenpäin. Torjuvan käden kämmen on auki kämmensyrjä lyöntiä vastaan. Sormet ovat suorina levyksi ojennettuina.



Torjuvan käden kyynärvarren on oltava suorassa kulmassa torjuttavaa lyöntiä vastaan sekä kyynär- ja olkavarsi 90 asteen kulmassa. Liian loivassa kyynär- ja olkavarren kulmassa lyönti liikkuu kyynärvarren yli vartaloon ja vastaavasti liian jyrkässä kulmassa sormien yli torjujan päähän. Oikean kulman merkitys korostuu veitsihyökkäyksen torjunnassa.

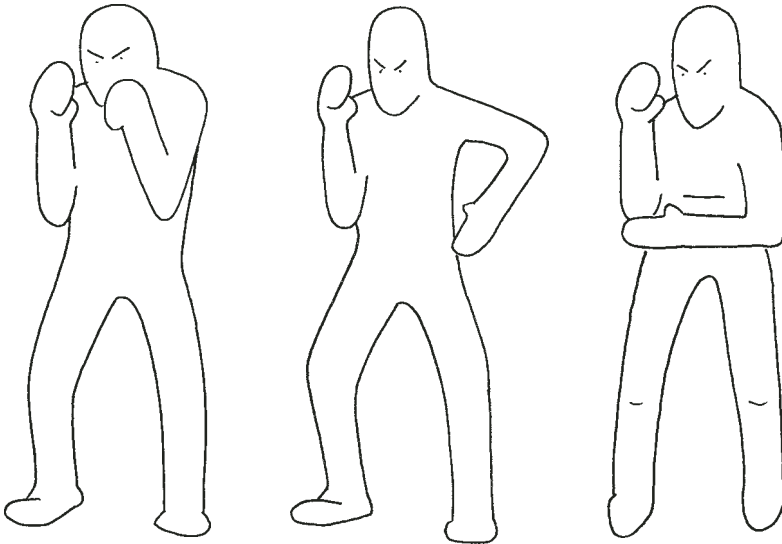
Pää on pidettävä torjunnan aikana alas eteen painettuna. Näin estetään lyöjän kädestä mahdollisesti torjunnan iskun voimasta irtoavan veitsen tai muun aseisen iskeytyminen torjujan päähän, koska liikerata suuntautuu pään ohi. Torjunnan aikana katse on pidettävä koko ajan viholliseen suunnattuna.

## Torjunnat alasektorissa aseettomana

Alasektorin torjunnoilla tarkoitetaan torjuntajoja, joilla torjutaan keskivartaloon ja nivusten alueelle suuntautuneet heilahduslyönnit ja -iskut. Alasektorin lyöntien torjunnoissa torjuntaliikkeet suoritetaan hartialinjan alapuolella.

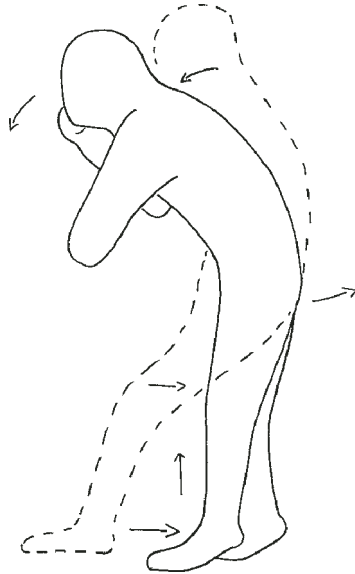
Torjuntajojen harjoittelu aloitetaan valmiusasennosta. Torjunta aloitetaan kallistamalla ylävartaloa eteenpäin samalla kun käsi iskeytyy 90 asteen kulmassa jännitettynä iskua vastaan. Samanaikaisesti kanssa polvet ojennetaan ja oma lantio työnnetään voimakkaasti taakse ylöspäin. Lantionliikkeen tarkoituksena on suojata vatsan pehmeitä alueita ja nivusia torjunnan läpäisevältä lyönniltä kättä ulottuvammalta aseelta, esimerkiksi veitseltä.

Vartalon paino nojaa torjuntahetkellä vahvasti eteenpäin. Kämmenten on auki sormet suorina levyksi ojennettuina kämmensyrjä lyöntiä vastaan. Torjunnat ovat samanlaiset molemmille puolille.



Torjuvan käden kyynärvarren on oltava suorassa kulmassa torjuttavaa lyöntiä vastaan. Kyynär- ja olkavarren on oltava 90 asteen kulmassa. Liian loivassa kulmassa lyönti liukuu kyynärvarren yli vartaloon ja liian jyrkässä kulmassa sormien yli. Oikean kulman merkitys korostuu veitsihyökkäyksen torjunnassa.

Torjunnan aikana pää pidetään katse viholliseen suunnattuna. Näin säilytetään katsekontakti viholliseen ja varaudutaan tämän seuraaviin liikkeisiin. Torjunnat ovat samanlaiset molemmille puolille.



Torjuntajien kouluttaminen aloitetaan yksittäisharjoitteluna kuvitteellista vihollista vastaan. Oikeiden liikeratojen oppimisen jälkeen siirrytään pari-harjoitteluun. Pariharjoittelussa koulutettavat seisovat vastakkain perusasennossa, josta lyövät vuorotellen heilahduslyönnin ennalta sovitulta puolelta kohti paria. Etäisyyden on oltava riittävän lyhyt, jotta lyönnit torjunnan epäonnistuessa osuvat.

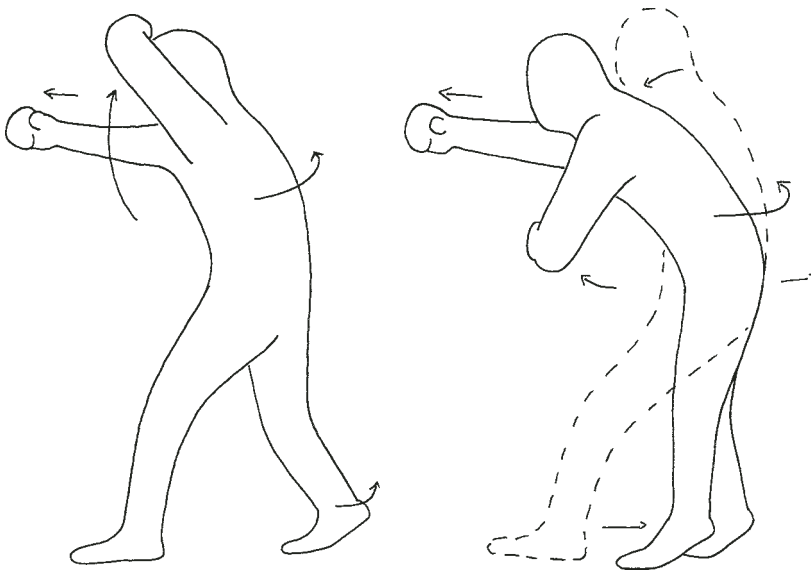
Alkuvaiheessa lyöntien rytmitys on hidas. Harjoituksen edetessä rytmiä voidaan nopeuttaa. Lyöntien on oltava kontrolloituja, etteivät ne torjunnan mahdollisesti läpäistessään vahingoita harjoitusparia.

Liian voimakkaat lyönnit aiheuttavat harjoittelussa kipua ja mustelmia molempien käsivarsiin. Mustelmat ja kipu saavat koulutettavat tottumaan väärin liikeratoihin näiden alkaessa varoa fyysistä kontaktia. Siksi torjuntajien harjoittelussa voidaan käyttää apuna iskutyynyjä. Lyöjä laittaa käsiinsä iskutyyny, joilla lyö torjuttavat heilahduslyönnit. Näin torjujan käteen ei osu lyöjän kynärvarsi vaan tyynyn iskupinta.

## Torjunnat vastahyökkäyksellä aseettomana

Lähitaistelun periaatteiden mukaisesti hyökkäykseen reagoinnin ensimmäinen vaihe on torjunta, jota seuraa välitön vastahyökkäys. Optimitilanteessa torjunta ja vastahyökkäys lähtevät liikkeelle samanaikaisesti. Oman lyönnin kanssa samanaikaisesti saadun vastahyökkäyslyönnin yllätysvaikutus lisää lyönnin tehoa huomattavasti.

Torjunnoissa vastahyökkäyksellä lyödään samanaikaisesti torjunnan kanssa suora lyönti toisella kädellä. Lyönti suunnataan vihollisen kasvoihin. Vastahyökkäyksen tekniikka on yksi lähitaistelun vaikeimpia motorisia toimintoja molempien käsien samanaikaisen, toisistaan poikkeavan liikeradan vuoksi.



Tekniikat ovat molemmille puolille samanlaiset.

Torjuntajen harjoittelu vastahyökkäyksellä aloitetaan yksittäisharjoitteluna kouluttajan tahdittamana kuten torjuntajen harjoittelu. Aluksi harjoitellaan toiminta yläsektorissa. Vasta seuraavalla koulutuskerralla siirrytään toimintaan alasektorissa.

Oikeiden liikeratojen opettamisen jälkeen siirrytään pariharjoitteluun. Pariharjoittelussa koulutettavat seisovat ensiksi vastakkain perusasennossa, josta lyövät vuorotellen heilahduslyönnin ennalta sovitulta puolelta kohti

pariaan. Etäisyyden on oltava riittävän lyhyt, jotta lyönnit todella torjunnan epäonnistuessa osuvat pariin. Pari torjuu ja suorittaa välittömän vastahyökkäyksen. Vastahyökkäysten lyönnit on suunnattava suoraan harjoitusvastustajan leukaan, jottei koulutus opeta vääriin liikeratoihin. Iskua vastaanottava pitää koko ajan hampaansa tiukasti yhteen purtuina mahdollisen vahinko-osuman vaikutusten minimoimiseksi.

Lyöntiharjoittelua voidaan jatkaa lyömällä lyöjän pitämään iskutyynyyn. Samalla lyöjä voi toisen käden iskutyynyllä lyödä torjuttavaksi aiotut lyönnit kuten torjunnoissa ilman vastahyökkäystä.

Alkuvaiheessa lyöntien rytmitys on hidas, ja harjoituksen edetessä sitä voidaan nopeuttaa. Lyöntien on oltava kontrolloituja, etteivät ne torjunnan läpäistessään vahingoita harjoitusparia.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa suoritetaan torjunta vastahyökkäyksellä iskusuojapukuun puettua maalimestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Lyöntejä voidaan jatkaa lyöntisarjoina. Maalimiehelle voidaan antaa aseeksi esimerkiksi kumiveitsi.

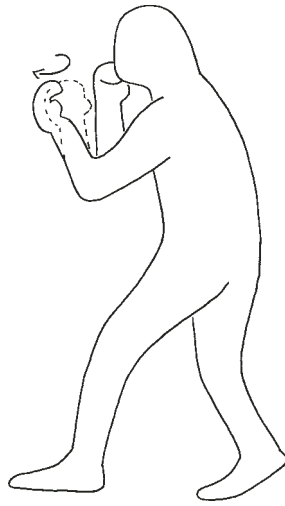
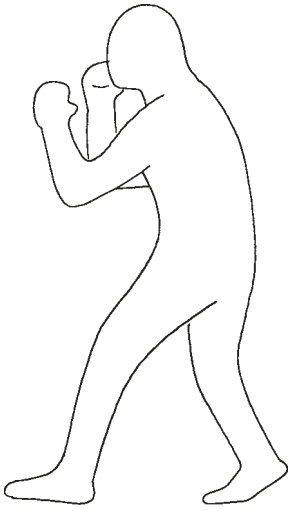
## **Suorien lyöntien torjunnat aseettomana**

Vihollinen suuntaa suorat lyöntinsä yleensä kasvoja ja päätä kohti. Suorat lyönnit ovat yleensä voimakkaita ja niissä on paljon liike-energiaa. Tämän vuoksi suorien lyöntien torjunnassa on saatava pää sivuun lyönnin liikeralta. Samalla omalla kädellä muutetaan lyönnin suuntaa. Eri kamppailu- ja itsepuolustuslajeissa on lukuisia erilaisia suorien lyöntien torjuntajoja. Monet näistä torjunnoista kuitenkin vaativat suurta harjaantumista liikeratoihin ja ajoitukseen.

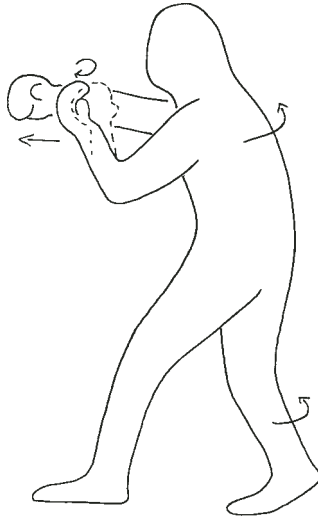
Lyönnin suuntautuessa suoraan kohti ihmisen luonnollinen reaktio on siirtää kohteena oleva oma pää pois liikeradalta. Samalla oma käsi nostetaan vaistomaisesti eteen suojaksi. Suorien lyöntien torjunnassa näitä luonnollisia reaktioita vahvistetaan.

Torjunta alkaa valmiusasennosta. Lyönnin suuntautuessa päätä kohti väistetään vartalolla ulospäin. Torjuvan käden peukalo käännetään eteenpäin. Kynärvarsi pidetään pystysuorassa, jotta se ohjaa lyönnin sivuun.





Välittömästi torjunnan jälkeen suoritetaan vastahyökkäys. Vastahyökkäyksessä lyödään suora lyönti toisella kädellä. Torjunnan jälkeen on rikottava putkinäkö. Torjunta ja vastahyökkäys on samanlainen molemmille puolille.



## Vartaloväistöt

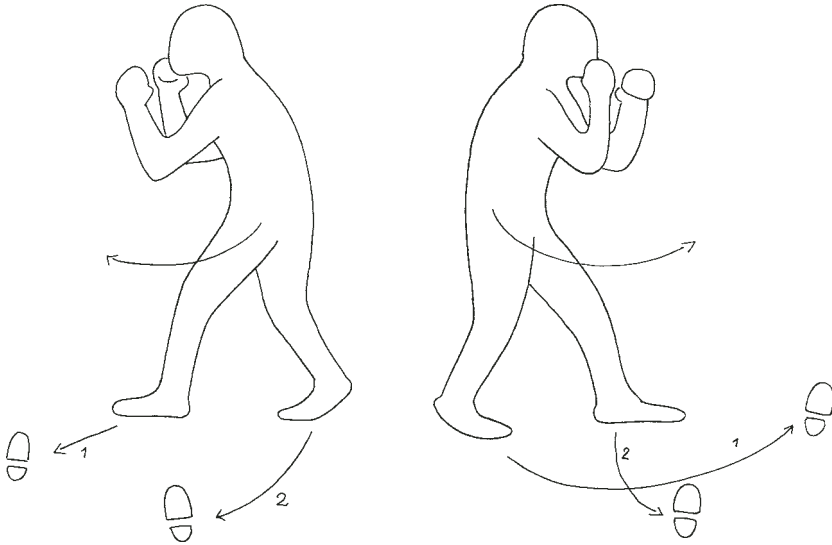
Vihollinen saattaa hyökätä suoraan edestä voimakkaasti ryntäämällä tarkoituksenaan horjuttaa tasapainoa saadakseen itselleen etulyöntiaseman. Vihollinen voi rynnistyksensä päätteeksi myös pyrkiä tarttumaan kiinni.

Voimakkaan edestä suuntautuvan hyökkäyksen jäykkä torjuminen on vaikeaa liike-energian suuren määrän vuoksi. Torjunta saattaa helposti epäonnistua, tasapaino horjua ja torjuja kaatua.

Vartaloväistö on suoran ryntäyksen torjunnassa varsinaista torjuntaa tehokkaampi ja toimivampi. Vartaloväistö suoritetaan pääosin jaloilla. Samoilla jalanliikkeillä suoritetaan myös aseelliset väistö- ja torjuntatekniikat.

Vartaloväistö suoritetaan, kun päälle ryntäävän vihollisen liikerata on selkeästi tulossa suoraan kohti. Puolustajan on päätettävä, kummalle puolelle hän pystyy ja haluaa väistön suorittaa. Puolustaja pitää kädet ylhäällä valmiusasennossa, jossa ne suojaavat sekä keskivartaloa että päätä. Kädet ovat auki kämmenet kohti vihollista.

Väistösuunnan puoleisella jalalla otetaan luistattava askel 45 astetta etuviistoon. Toinen jalka seuraa luistattamalla kaaressa maata pitkin.



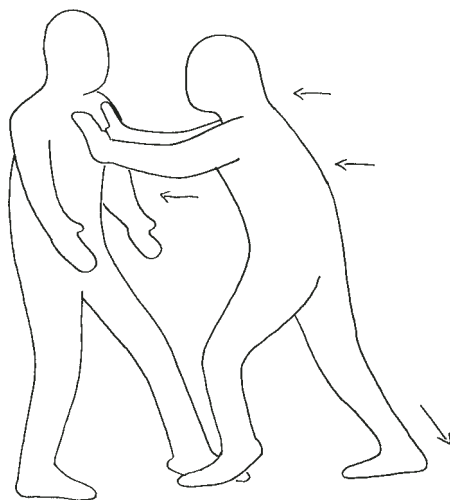
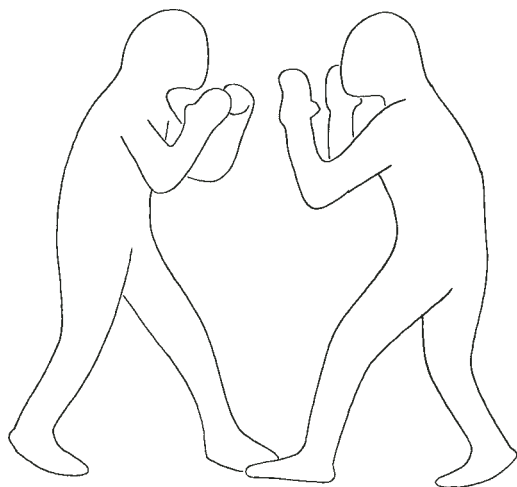
Loppuasentona on valmiusasento 90 astetta lähtöasemasta sivulle suuntautuneena. Väistö suoritetaan molemmille puolille samalla tavalla.

Vartaloväistöä seuraa vastahyökkäys. Vastahyökkäys suoritetaan lyömällä etukäden suora – takakäden suora – yhdistelmä heti päästessä väistöllä vihollisen sivulle. Vastahyökkäystekniikka on samanlainen molemmille puolille väistettäessä. Väistöharjoitteeseen on liitettävä putkinaön rikkominen.

## Etäisyystekniikka aseettomana

Etäisyystekniikkaa käytetään, kun ei ole mahdollisuutta väistää eikä senhetkinen asema mahdollista lyöntien ja potkujen tehokasta käyttöä. Etäisyystekniikoilla saadaan vihollista työnnettyä etäämmälle ja luotua tilaa muille lähitaistelutekniikoille. Samalla saadaan useimmiten myös vihollisen tasapainoa horjutettua.

Etäisyystekniikka lähtee liikkeelle taaemmalla jalalla voimakkaasti eteenpäin kohti vihollista ponnistaen. Samalla omaa painopistettä lasketaan alaspäin. Molemmat kädet työnnetään vihollisen rintaa vasten koukistuneina. Kun kädet osuvat vihollisen rintakehään, jalkojen työntövoimaa tehostetaan voimakkaasti molemmilla käsillä työntämällä. Välittömästi tönäisyn jälkeen otetaan valmiusasento ja valmistaudutaan jatkamaan tilanteen mukaan potkuin ja lyönnein.



Etäisyystekniikassa työntöön on saatava koko vartalon paino ja liike-energia. Kädet eivät ojennu kokonaan työntönsä lopussa, vaan ne jäävät kevyesti koukkuun. Näin pienennetään omaa vammautumiseriskiä.

Etäisyystekniikkaa voi käyttää paikallaan olevaa tai päälle ryntäävää vihollista vastaan. Päälle ryntäävän torjunnassa on otettava huomioon hyökkääjän liike-energia ja käytettävä voimakkaasti jalkoja voiman luomiseen. Etäisyystekniikkaan liittyy putkinäön rikkominen.

## Potkut

Jalat ovat huomattavasti käsiä voimakkaammat. Samalla ne ovat puolustauduttaessa näkymäalueen ulkopuolella, jos vastapuoli ei tietoisesti seuraakaan jalkojen ja vartalon liikkeitä. Voimakkuus yhdistettynä jalkojen nopeuteen tarkoittaa, että potkut tulevat yleensä aina yllättäen ja niiden tehokas torjunta on vaikeaa.

Potkut ovat vyötärölinjan alapuolelle kohdistuessaan nopeita. Vyötärölinjan yläpuolelle potkaistavat potkut ovat hitaampia ja vaikeita suorittaa taisteluvälinevarustuksessa. Hitaudesta ja kohteidensa korkeudesta johtuen yläpotkut altistavat potkaisijan vastatoimille. Korkea potku on matalaa helpompi torjua ja kääntää potkaisijaa vastaan. Korkeat potkut pakottavat aina potkaisijan heikentämään tasapainoaan potkuketkellä. Vaikutus korostuu epätasaisella tai liukkaalla alustalla.

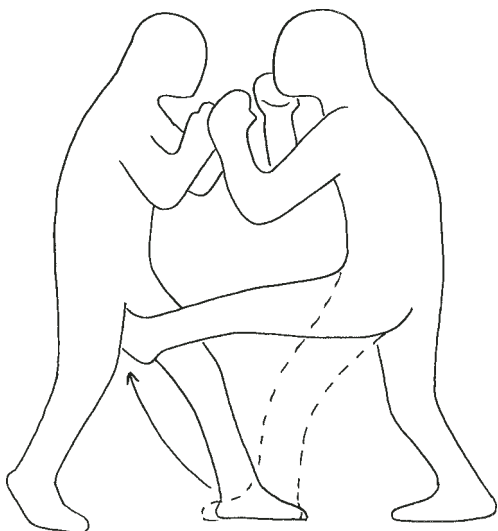
Edellä mainittujen perusteiden vuoksi lähitaistelutekniikoissa keskitytään alapotkuihin. Matalat potkut voidaan suunnata myös maassa makaavan vihollisen ylävartaloon ja päähän. Tällöin potkut ovat erittäin tehokkaita.

Matalat potkut suunnataan vihollisen sukupuolielimiin, polviin, sääriin ja reisiin.

## Suorat etupotkut

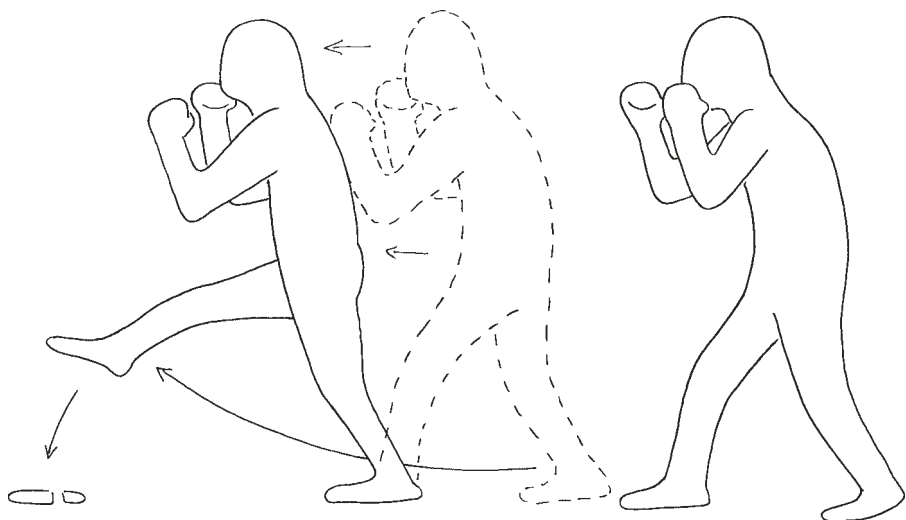
Suorat etupotkut potkaistaan suoralla jalalla takaa eteen suuntautuvalla liikeradalla vihollisen sukupuolielimiin, polviin tai sääriin. Potkut pyritään potkaisemaan sotilasjalkineella, jolloin jalkineen kova kärkiosa lisää potkun vaikutusta. Potkut murskaavat sukupuolielimet, rikkovat polvinivelen tai murtavat sääriluun.

Etujalan suora etupotku lähtee liikkeelle potkaisevan jalan voimakkaasta piiskamaisesta potkusta. Jalka lähtee liikkeelle rennosti ja pysyy käytännössä suorana kohteeseen osumiseen saakka. Jalka palautetaan valmiusasentoon. Kätet pidetään valmiusasennossa koko potkun ajan. Potkua valmistaudutaan jatkamaan joko lisäpotkuilla tai lyönneillä.



Etujalan suora etupotku potkaistaan vauhtia ottamatta samoilta jalansijoilta. Potku palautetaan valmiusasentoon samalle paikalle. Etujalan potku on nopea, muttei yhtä voimakas kuin takajalan suora etupotku.

Takajalan suora etupotku potkaistaan kuten etujalan etupotku. Takajalan potku on etujalan potkua voimakkaampi. Potku palautetaan valmiusasentoon etujalan etupuolelle käänteiseen valmiusasentoon.



Takajalan suora etupotku potkaistaan kuten etujalan etupotku. Erona on jalan palauttaminen valmiusasentoon. Takajalan potku on etujalan potkua voimakkaampi. Potku on luontevampi palauttaa valmiusasentoon etujalan etupuolelle käänteiseen valmiusasentoon.

Koulutuksen alkuvaiheessa koulutettavat potkaisevat potkut yleensä liian korkealle. Kouluttajan on tärkeätä osoittaa nivusten korkeus ja selvittää, ettei jalkaa ole tarvetta nostaa korkeammalle. Suoraa etupotkua opetettaessa on painotettava, että eri kamppailulajien potkutekniikoista poiketen lähitaistelun potkuissa tekniikan puhtaudella ei ole merkitystä.

Suoran etupotkun liikeratojen oppimisen jälkeen potkuja harjoitellaan isoihin potkutyynyihin. Tyynyä pidetään vaakatasossa iskun vastaanottava pinta suoraan alaspäin pitäjän vartalon edessä. Iskupinta on nivusten korkeudella. Tyynyä pidetään kaksin käsin. Pitäjän työntää omat nivuset taakse suojaan mahdollisilta ohipotkuilta. Tyynyä pidettäessä paino on mahdollisimman edessä potkun voiman vastaanottamiseksi. Tyynyn pitäjän on seurattava potkaisijaa vahinkojen välttämiseksi.

## **Suorien potkujen ja lyöntien yhdistäminen**

Suorien etupotkujen ja peruslyöntien oppimisen jälkeen potkut ja lyönnit yhdistetään.

Etujalan potkua on edullista käyttää hyökkäyksen aloitukseen sen nopeuden ja yllättävyyden vuoksi. Välittömästi potkun osuessa aloitetaan lyöntisarja etukädellä. Etujalan potkun jälkeen lyöntisarja on edullisinta aloittaa etukädellä.

Takajalan etupotku on etujalkaa hitaampi. Sen vuoksi hyökkäys on edullisempaa aloittaa esimerkiksi etukäden suora – takakäden suora – lyöntiyhdistelmällä, jota seuraa välittömästi takajalan suora etupotku. Takajalan potku seuraa luontevimmin takakäden lyöntiä lyönti-potku – yhdistelmässä.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien perusteiden opettamisen jälkeen aloitetaan harjoittelu isoihin potkutyynyihin. Tyynyillä merkataan halutut potkut ja lyönnit halutussa järjestyksessä. Lyönti-potku -harjoitteeseen on liitettävä putkinäön rikkominen.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien harjoittelun sovelletussa vaiheessa toimitaan iskusuojapukuun puettua maalimestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeily-

hanskoja. Kaikkia opittuja lyöntejä ja potkuja voidaan käyttää. Harjoittelun aikana maalimies pakottaa hyökkääjän liikkumaan.

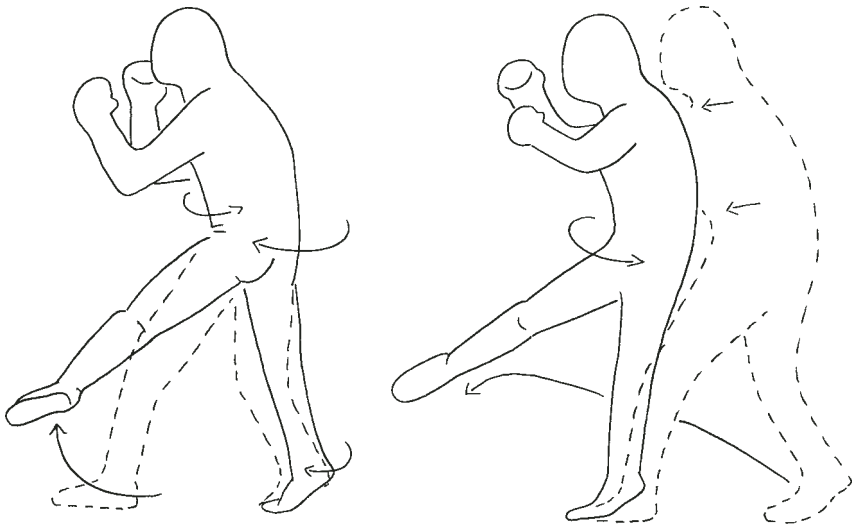
## Kiertopotkut

Kiertopotkut potkaistaan sivulta kiertävällä liikeradalla vihollisen reisiin, polviin tai sääriin. Potkun on edullista osua jalkineella, jolloin jalkineen kova kärkiosa lisää potkun vaikutusta. Potku voidaan etäisyydestä riippuen potkaista myös sääriluun alimmalla kolmanneksella kuten eri kamppailulajeissa.

Potkut rikkovat suoraan sivulta iskeytyessään polvinivelen, pyyhkäisevät sääriluun vihollisen alta tai aiheuttavat murskavammoja ja sisäistä verenvuotoa reisilihaksen jäädessä oman reisiluun ja potkun väliin.

Kiertopotkujen harjoittelu voidaan aloittaa esimerkiksi puolapuiden vieressä. Vasemman jalan potkua harjoiteltaessa otetaan oikealla kädellä kiinni puolapuista selän takaa. Vasen käsi on valmiusasennon mukaisessa asennossa. Potku lähtee liikkeelle voimakkaalla vartalon kierrolla, jonka alkaessa nousee tukijalan päkiän varaan ja kierretään vartaloa potkusuuntaan.

Jalka lähtee potkuun melko suorana polvi kevyesti edellä. Jalka nousee maasta ja iskeytyy kohteeseen ruuskamaisesti suoraan sivulta. Potku potkaistaan kohteen läpi ja palautetaan voimakkaasti valmiusasentoon.





Koulutuksessa voidaan käyttää esimerkkinä jalkapallon potkaisemista suoraan sivulta. Kun potkun liikeradat onnistuvat puolapuiden tuella, harjoitellaan tekniikka jalat ilman puolapuita.

Tukijalan keventäminen päkiälle on erittäin tärkeää kiertävissä potkuissa. Päkiälle noustua vartalo pääsee kiertymään vapaasti. Näin potkuun saadaan suurin mahdollinen liike-energia. Samalla jalan kiertyminen päkiän varassa poistaa polveen kohdistuvan kiertoliikkeen, joka voisi vahingoittaa polvea.

Kiertopotkujen liikeratojen oppimisen jälkeen potkuja harjoitellaan potkutyynyyn. Tyyny pidetään pystytasossa iskun vastaanottava pinta suoraan sivulle pitäjän vartalon sivulla. Iskupinta on pitäjän reiden korkeudella. Tyyny pidetään kiinni reidessä reiden takapuolella potkun voiman vastaanottamiseksi. Tyyny pidetään jalan takana, jotta polvinivel pääsee potkun voimasta taipumaan luonnolliseen suuntaan. Tyynyn pitäjän on seurattava potkaisijaa vahinkojen välttämiseksi.

Polven alapuolelle kohdistettujen kiertopotkujen harjoittelussa potkutyynyä pidetään potkujen vastaanottajan jalan takapuolella kiinni pohkeessa, jotta jalka pääsee taipumaan potkun voimasta luonnolliseen suuntaan.

Etujalan kiertopotkussa jalka lähtee liikkeelle voimakkaalla vartalon kierrolla. Takajalka nousee päkiän varaan ja mahdollistaa vartalon kierron. Kädet pidetään valmiusasennossa. Potkaiseva jalka palautetaan valmiusasentoon.

Etujalan kiertopotkun ulottuvuus on lyhyt eikä siihen saa suurta voimaa. Potku on nopea, ja sen voima riittää esimerkiksi polvinivelen rikkomiseen.

Takajalan kiertopotkussa jalka lähtee liikkeelle vartalon kierrolla. Etujalka nousee päkiän varaan kiertoa varten. Potkun loppuksi jalka palautetaan eteen eli käänteiseen valmiusasentoon.

Takajalan kiertopotku on etujalan potkua ulottuvampi. Pidemmän liikeraadan vuoksi se on huomattavasti voimakkaampi. Potku on etujalan potkuun verrattuna hidas.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa potkitaan opittuja potkuja iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Jaloissa on suositeltavaa käyttää säärisuojia.

## Kiertopotkujen ja lyöntien yhdistäminen

Kiertopotkujen ja peruslyöntien oppimisen jälkeen potkut ja lyönnit yhdistetään.

Etujalan kiertopotkua on edullista käyttää hyökkäyksen aloitukseen sen nopeuden ja yllättävyyden vuoksi. Välittömästi potkun osuessa kohteeseen aloitetaan lyöntisarja etukädellä kuten lyöntiyhdistelmissä suorien potkujen kanssa.

Takajalan kiertopotku on etujalan potkua hitaampi. Siksi hyökkäys on edullisempaa aloittaa esimerkiksi etukäden suora – takakäden suora – lyöntiyhdistelmällä, jota seuraa takajalan kiertopotku. Takajalan kiertopotku seuraa luontevimmin takakäden lyöntiä lyönti-potku – yhdistelmässä.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien perusteiden opettamisen jälkeen aloitetaan niiden harjoittelu isoihin potkutyyppiyihin. Potkutyyppiyillä merkataan halutut potkut ja lyönnit halutussa järjestyksessä. Lyönti-potku -harjoitteeseen on liitettävä putkinäön rikkominen.

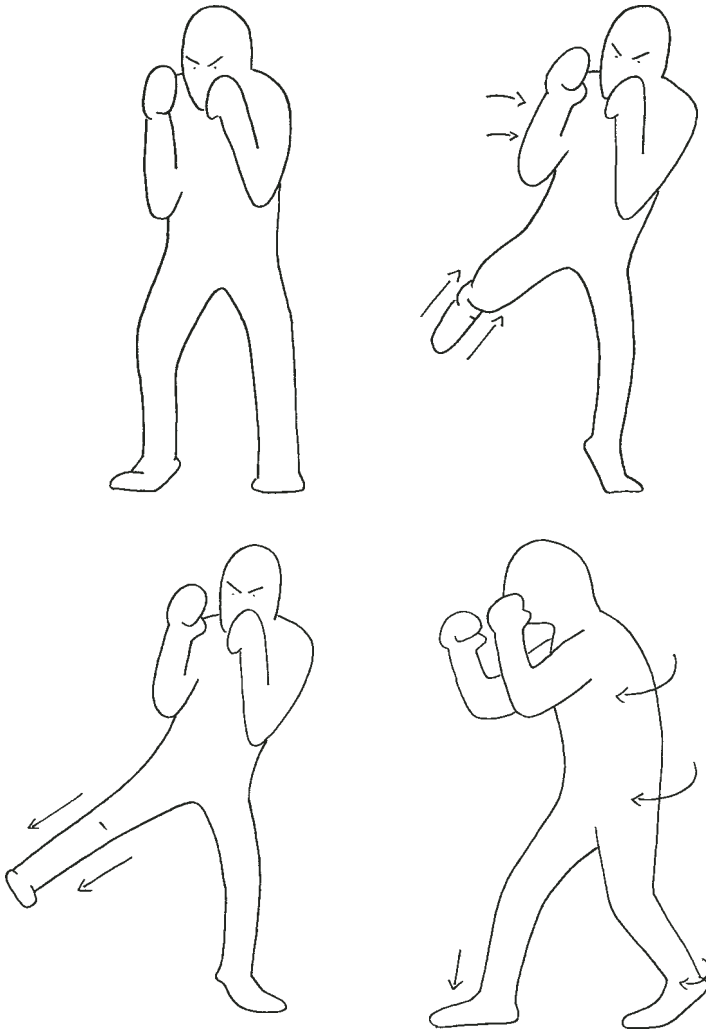
Lyönti- ja potkuyhdistelmien harjoittelun sovelletussa vaiheessa toimitaan iskusuojapukuun puettua maalimestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Jaloissa on suositeltavaa käyttää säärisuojia. Kaikkia opittuja lyönnejä ja potkuja voidaan käyttää. Harjoittelun aikana maalimies pakottaa hyökkääjän liikkumaan.

## Sivupotkut

Sivupotkut potkaistaan suoraan sivulle suuntautuvalla liikeradalla vihollisen sääriin, polviin tai reisiin. Potkut potkaistaan sotilasjalkineella, jolloin jalkineen kova pohjaosa lisää potkun vaikutusta. Potkut rikkovat polvinivelen tai murtavat sääriluun.

Sivupotku lähtee liikkeelle potkaisevan jalan voimakkaasta polkaisemisesta suoraan sivulle alaviistoon. Jalka lähtee liikkeelle rennosti ja oikenee kohteeseen osumiseen saakka. Katse on suunnattuna viholliseen potkun ajan.

Potkun jälkeen jalka palautetaan valmiusasentoon, joka otetaan 90 astetta lähtöasennosta sivulle potkun suuntaan. Kädet pidetään valmiusasennossa koko potkun ajan. Potkua valmistaudutaan jatkamaan joko lisäpotkuilla tai lyönneillä. Potku potkaistaan molemmille puolille samalla tavalla.



Sivupotkun liikeradan oppimisen jälkeen potkuja harjoitellaan isoihin potkutyynyihin. Tyynyt pidetään pystyssä iskun vastaanottava pinta suoraan potkaisijaa kohti pitäjän jalkaa vasten jalan takapuolella. Tyynyn pitäjän on seurattava potkaisijaa vahinkojen välttämiseksi.

## **Sivupotkun ja lyöntien yhdistäminen**

Sivupotkujen oppimisen jälkeen potkut ja lyönnit yhdistetään. Välittömästi sivupotkun osuessa siirrytään valmiusasentoon potkun suuntaan ja aloitetaan lyöntisarja etukäden suoralla jota seuraa takakäden suora. Sivupotkun jälkeen lyöntisarja on edullisinta aloittaa etukädellä riippumatta potkusuunnasta.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien perusteiden opettamisen jälkeen harjoitellaan isoihin potkutyyppiyihin. Tyynyllä otetaan ensin vastaan sivupotku, jonka jälkeen tyyny nostetaan ylös suoria lyöntejä varten.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien harjoittelun sovelletussa vaiheessa toimitaan iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja.

## **Polvipotkut**

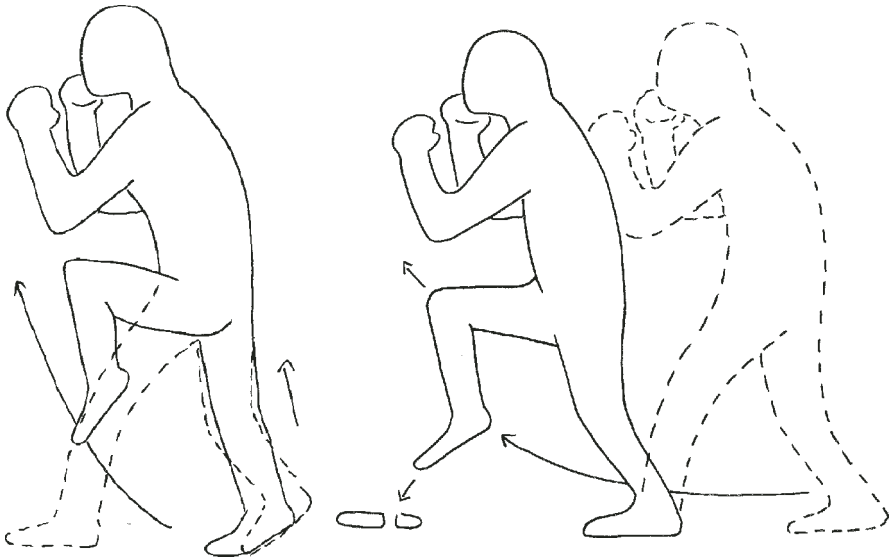
### **Suorat polvipotkut**

Suorat polvipotkut potkaistaan polvella suoraan eteen kuten suorat etupotkut. Potkuja käytetään lyhyellä etäisyydellä. Lyhyen liikeradan ja etäisyyden vuoksi potkut ovat erittäin voimakkaita. Samalla ne ovat tarkkoja, ja niillä on helppo osua kohteeseen.

Suorat polvipotkut ovat tehokkaimpia vihollisen sukupuolielinten alueelle potkaistuna. Potkut voidaan potkaista joko nostavana alhaalta ylöspäin tai edestä reisiin tai vatsaan osuvana.

Polvipotkut potkaistaan nostamalla polvi suoraan eteen tai ylöspäin. Jalka palautetaan etujalan potkun jälkeen valmiusasentoon. Takajalan potkun jälkeen jalka palautetaan joko eteen käänteiseen valmiusasentoon tai uutta potkua varten valmiusasentoon samalle jalansijalle.

Polvipotkut ovat tehokkaita useita kertoja peräkkäin potkittuina. Erityisen tehokkaita potkut ovat, jos pidetään kiinni vihollisesta ja estetään tämän liikkuminen. Pään tarruttamalla saadaan vihollisen pää painettua alas polvipotkujen ulottuville.



Suorien polvipotkujen liikeratojen oppimisen jälkeen potkuja harjoitellaan isoihin potkutyynyihin.

Tyyny pidetään nivusiin kohdistuvaa potkua opettaessa vaakatasossa iskun vastaanottava pinta suoraan alaspäin pitäjän vartalon edessä. Iskupinta on pitäjän nivusten korkeudella. Omat nivuset työnnetään taakse suojaan mahdollisilta ohipotkuilta. Tyynyä pidetään kaksin käsin. Paino pidetään mahdollisimman edessä potkun voiman vastaanottamiseksi. Tyynyn pitäjän on seurattava lyöjää vahinkojen välttämiseksi.

Vatsaan potkaistavia polvipotkuja harjoitellessa potkutyyny pidetään iskupinta eteenpäin tiukasti kiinni vartalossa. Tyynyn pitäjän on nojattava potkuja vastaan.

Polvipotkuihin voidaan liittää lyöntejä. Lyhyellä toimintaetäisyydellä kynnärpäilyönnit sopivat parhaiten. Usein potkija pitää käsillään kiinni vihollisesta ja lyöminen on mahdotonta.

## Kiertävät polvipotkut

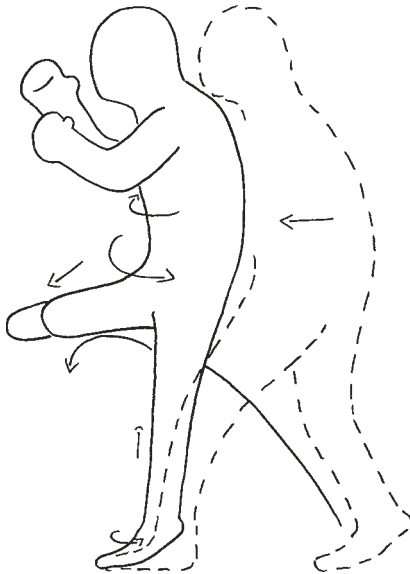
Kiertävät polvipotkut potkaistaan kuten kiertävät potkut lähietäisyydelle. Kiertävät polvipotkut potkaistaan valmiusasennosta.

Etujalan potkussa etujalka lähtee liikkeelle voimakkaalla vartalon kierrolla. Takajalka nousee päkiän varaan mahdollistaen vartalon kierron. Kädet ovat valmiusasennossa. Jalka palaa potkun jälkeen valmiusasentoon. Potkun osuessa sääri on vaakatasossa. Näin potkun voima saadaan tehokkaasti vihollisen vartaloon.



Etujalan kiertävän polvipotkun ulottuvuus on lyhyt. Siihen ei saa suurta voimaa. Potku on nopea, ja sen voima riittää hyvin esimerkiksi reiteen tai kylkiluihin potkaistessa.

Takajalan potkussa takajalka lähtee liikkeelle voimakkaalla vartalon kierrolla. Etujalka nousee päkiän varaan kiertoa varten. Sääri on vaakatasossa potkun osuessa. Potkun jälkeen jalka palautetaan eteen käänteiseen valmiusasentoon.



Takajalan kiertopotkulla on etujalkaa pidempi ulottuvuus. Pidemmän liikeradan ansiosta se on huomattavasti voimakkaampi. Potku on etujalan potkua hitaampi.

Kiertävien polvipotkujen opettaminen aloitetaan valmiusasennosta. Potkujen liikeratojen oppimisen jälkeen potkuja harjoitellaan isoihin potkutyyppiyihin.

Kylkiin potkaistavia polvipotkuja harjoiteltaessa potkutyyppi pidetään kaksin käsin kiinni vartalossa iskupinta sivulle.

Reisiin kohdistettavien polvipotkujen harjoittelussa potkutyyppi pidetään kiinni reidessä iskupinta sivulle. Jalan asennon on mahdollistettava tyynyn pitäjän polvinivelen toiminta iskun vaikutuksesta nivelen liikeradan suuntaan.

Lyönti- ja potkuyhdistelmien harjoittelun sovelletussa vaiheessa toimitaan iskusuojapukuun puettua maalimestä vastaan. Käsissä pidetään nyrkkeilyhanskoja. Kaikkia opittuja lyöntejä ja potkuja voidaan käyttää. Harjoittelun aikana maalimies pakottaa hyökkääjän liikkumaan.

## Potkujen torjunnat

Vyötärön alapuolelle kohdistetut potkut torjutaan jaloilla. Hartialinjalle ja päähän kohdistetut potkut torjutaan käsillä. Tällöinkin jalkatorjunta on käsitorjunnan tukena varmistamassa, ettei ylös suuntautuva potku pääse käsitorjunnan alta vartaloon tai jalkoihin.

Potkut on torjuttava liikeradan alussa mahdollisimman pian niiden liikkeellelähden jälkeen. Tällöin potku ei ole vielä saavuttanut suurinta voimaansa.

Poikkeuksena jaloilla torjuttaviin potkuihin on nivusalueelle suuntautuva suora etupotku. Potku voidaan joutua torjumaan kädellä sen nopeuden vuoksi. Tällöin torjunnassa käytetään kiertävien lyöntien torjuntaa alasektorissa. Torjunta ja vastahyökkäys suoritetaan kuten lyöntien torjunnoissa.

## Suorien potkujen torjunnat

Suorat etupotkut torjutaan säärellä. Suorien etupotkujen vaarallisin osuimakohde on sukupuolielimet. Siksi torjunnoissa keskitytään pääosin nivusalueen suojaamiseen.

Suoran etupotkun torjunta suoritetaan perusasennosta etujalalla. Torjunnassa valmiusasennon etujalka siirretään vartalon keskilinjan yli eteen sisäänpäin ja palautetaan torjunnan jälkeen valmiusasentoon.





Valmiusasennosta suora etupotku torjutaan ensisijaisesti etujalalla. Oikeaoppinen valmiusasento mahdollistaa nivusalueen suojaamisen pienellä jalanliikkeellä. Torjunnassa etujalan paino nousee päkiälle ja kantapää nousee maasta. Samalla sääri ja polvi kiertyvät sisään. Sääri estää potkun suuntautumisen nivusiin.

Potkun torjunnan perusteiden oppimisen jälkeen harjoitellaan pareittain. Harjoittelussa on vammautumisriskin pienentämiseksi käytettävä säärisuojia. Säärisuojia ei tarvita kuin potkaisijalla potkaisevassa jalassa ja torjujalla torjuvassa jalassa. Näin taistelijapari voi harjoitella yhdellä säärisuojaparilla.

Suoran etupotkun torjunnan jälkeen on tehtävä välitön vastahyökkäys. Vastahyökkäys on helpoin tehdä aloittamalla lyöntisarja etukädellä, koska painopiste on torjunnassa kiertynyt jo valmiiksi lyönnille edulliseen suuntaan. Vastahyökkäys voidaan suorittaa tekniikkaan harjaannuttua samanaikaisesti torjunnan kanssa.

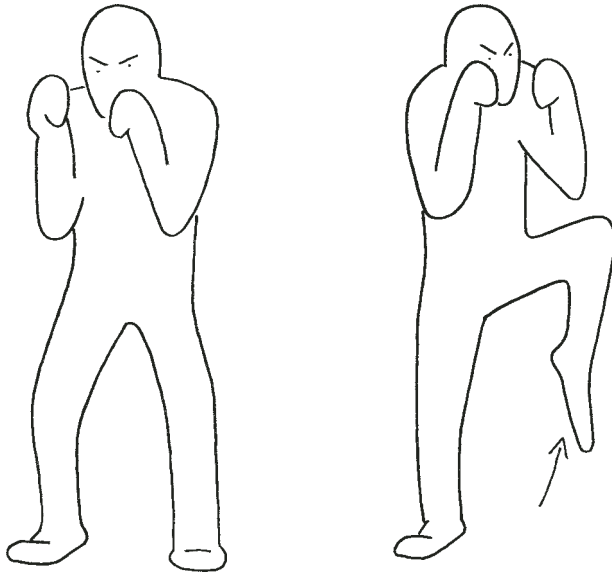
Torjuntaa seuraava vastahyökkäys voi olla esimerkiksi etukäden suora – takakäden suora – takajalan kiertopotku.

## **Kiertävien potkujen torjunnat**

Kiertävät potkut torjutaan säärellä. Kiertopotku saavuttaa suurimman voimansa vasta liikeratansa loppuvaiheessa. Siksi kiertopotku pyritään torjumaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa mahdollisimman lähellä vihollisen vartaloa.

Potkuntorjunnassa potkun puoleinen jalka nostetaan sivulle kohtisuoraan potkua vastaan. Polvi nostetaan potkun korkeudesta riippuen jopa rintakehän tasalle. Sääriluu on pystysuorassa. Jos polvi on liian koukussa, potku saattaa liukua torjunnasta taaempaan jalkaan. Potku voi liukua polven yli vartaloon polven ollessa liian suora.

Korkean kiertävän potkun torjunnassa molemmat kädet nostetaan suojaamaan päätä ja ylävartaloa. Yli vyötärölinjan suuntautuvan potkun torjunnassa torjuvan jalan polven ja torjunnan puoleisen kyynärpään on oltava yhdessä, jottei potku läpäise torjuntaa. Torjunnan jälkeen jalat palautetaan valmiusasentoon. Potkuntorjunnat ovat molemmille puolille samanlaiset.



Kiertopotkujen torjunnan perusteiden oppimisen jälkeen harjoitellaan pareittain. Harjoittelussa käytetään säarisuojia vammautumisriskin pienentämiseksi. Säarisuojia tarvitaan potkaisijalla potkaisevassa jalassa ja torjijalla torjuvassa jalassa. Taistelijapari voi harjoitella yhdellä säarisuojaparilla.

Kiertävien potkujen torjuntaan on liitettävä vastahyökkäys. Vastahyökkäystapa riippuu siitä, miten hyökkäys ja torjunta vaikuttavat tasapainoon. Torjuntaharjoitukseen kuuluu putkinäön rikkominen.

## **Kaatumiset ja kamppailu maassa**

Monissa kamppailulajeissa kaatuminen, heitot ja maassa kamppailu on itsetarkoitus. Lähi taistelussa on kaikissa tilanteissa pyrittävä pysymään pystyssä. Tasapainon horjuessa tasapainoa korjataan ensisijaisesti jaloilla painopistettä muuttamalla. Maahan joutuminen on hyväksyttävä vain äärimmäisessä hätätilanteessa.

Maahan jouduttaessa on vakava vammautumisriski jo kaaduttaessa. Maassa makaava taistelija on haavoittuva ja helppo kohde vihollisen potkuille. Suojautuminen ja torjuminen on maassa vaikeaa, koska liikkumismahdollisuudet ovat rajalliset ja liikkuminen hidasta.

Kaatumisessa on otettava huomioon taistelu- ja tehtäväkohtainen varustus. Kypärä, luoti- tai sirpaleliivi sekä taisteluvyö tai – liivi rajoittavat huomattavasti liikkumista. Käsissä pidettävät aseet ja muut taisteluvälineet sitovat kädet pois kaatumisen suojaamisesta. Lähi- ja väli- taistelutilanteissa kaaduttaessa kamppailulajinomaiset kaatumiset eivät ole mahdollisia. Päällä kannettava varustus tekee mahdottomaksi myös rullaamiset ja sulavat liikkeet maahan tai maasta.

Maahan jouduttaessa onkin tärkeätä tietää, miten maassa tehokkaimmin voi puolustautua ja miten uhanalaisesta tilanteesta nopeimmin pääsee pystyyn.

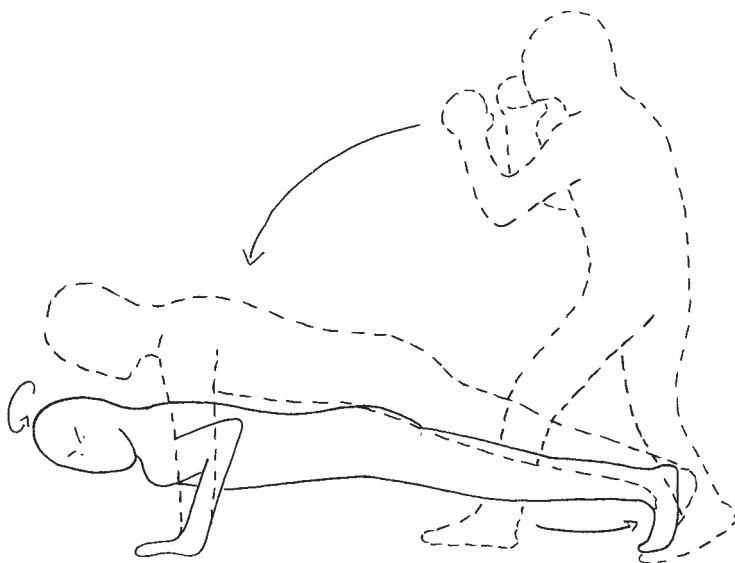
## **Kova kaatuminen eteen aseettomana**

Kovassa kaatumisessa eteen ei ole mahdollisuutta korjata tasapainoa jaloilla, vaan on pakotettu kaatumaan maahan. Taistelukentällä alustuloalusta on oletettavasti kova ja epätasainen. Tämä on huomioitava kaaduttaessa. Alusta ei pehmennä eikä joustaa, joten alustulo on pehmennettävä käsillä.

Kova kaatuminen lähtee liikkeelle vartalon eteenpäin kaatumisella. Jalat jäävät tasalle, missä olivat kaatumisen alkaessa. Kaatumisen alkaessa jalat levitetään sivusuunnassa noin hartioiden leveydelle painopisteen tasaamiseksi ja kaatumisen pehmentämiseksi. Kädet ojennetaan ja levitetään vartalon eteen hieman hartioita leveämmälle. Vartalo on kaatumisen ajan suorana. Kaatumisen isku otetaan vastaan käsien lihaksilla käsien iskeytyessä maahan. Käsillä joustetaan niin, että kaatumisen lopuksi ollaan punnerruksen lähtöasennossa.

Kaatumisen loppuvaiheessa pää käännetään sivulle. Tällöin vältetään pään eteenpäin suuntautuva heiluriliike, jonka seurauksena kasvat iskeytyisivät maahan. Pään sivulle käänntö jännittää kaulan lihaksia, jotka tukevat pään asentoa. Lisäksi sivulle käännetyn pään jostain syystä osuessa maahan on vahinko pienempi kuin kasvojen iskeytyessä.

Kovan kaatumisen harjoittelu aloitetaan tatamilla tai muulla pehmeällä alustalla. Aluksi opetetaan kaatuminen polviasennosta. Erityistä huomiota kiinnitetään vartalon suoruteen, käsien liikeratoihin ja pään kääntöön sivulle. Kun kaatuminen polvilta hallitaan, opetetaan kaatuminen pystystä. Pystystä kaaduttaessa on edellä painotettujen lisäksi kiinnitettävä huomiota jalkojen levittämiseen.



Kaatumista harjoitellaan aluksi yksin. Kaatumisen oppimisen jälkeen aloitetaan pariharjoittelu. Pariharjoittelun ensimmäisessä vaiheessa kaatumista harjoitteleva taistelija seisoo selin taistelijapariinsa. Tämä tönäisee kaatujaa ennalta varoittamatta niin, että tämä menettää tasapainonsa ja joutuu suorittamaan kovan kaatumisen eteen.

Toisessa vaiheessa kaatujan selän takana oleva taistelijapari vetää ennalta varoittamatta kaatujan lahkeista ylös taaksepäin siten, että joudutaan suorittamaan kova kaatuminen.

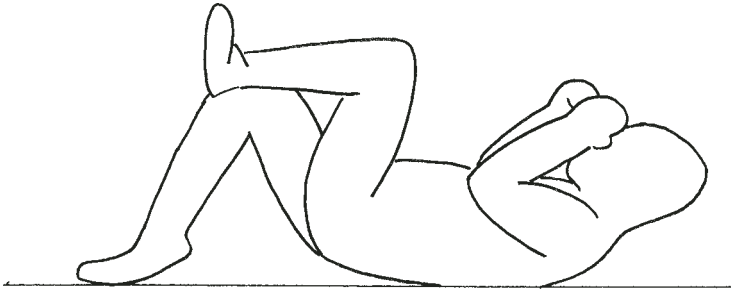
## **Valmiusasento maassa**

Vatsa maata päin maassa puolustautuminen on erittäin vaikeaa. Siksi välittömästi kaatumisen jälkeen on pyrittävä takaisin pystyyn. Jotta saadaan tilannekuva ja kyetään nousemaan suojattuna, käännyttään yleensä ensin selälleen.

Käännyttäessä heitetään vatsalla maaten jalka toisen jalan yli siten, että samalla käännyttään selälleen maahan.

Kädet nostetaan suojaamaan ylävartaloa. Leuka painetaan rintaa vasten. Toinen jalka koukistetaan päkiän varaan. Keskivartalolla nostetaan lantio

irti maasta siten, että vain hartiat ja koukistetun jalan päkiä koskevat maahan. Toisen jalan kantapää nostetaan tukijalan polvea vasten ja jalkaterä käännetään suoraan sivulle. Putkinäkö rikotaan. Tämä asento on valmiusasento maassa.



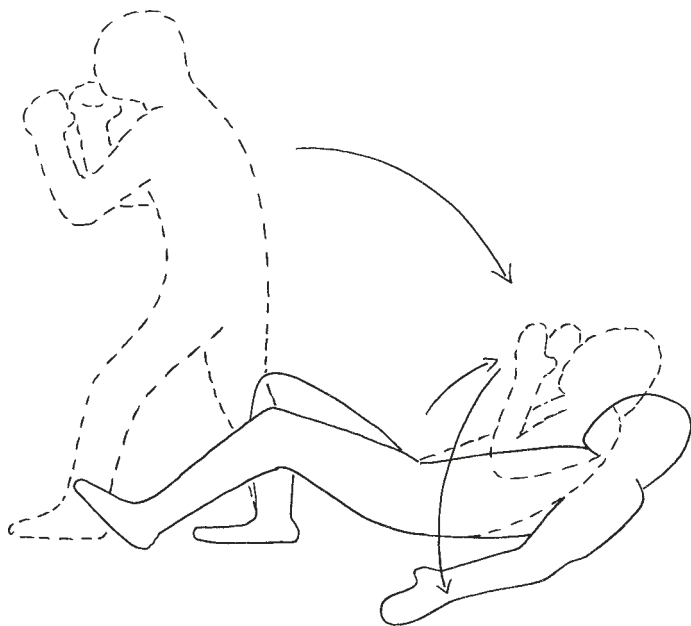
## **Kova kaatuminen taakse aseettomana**

Kova kaatuminen taakse on kaatuminen, jossa taistelija menettää tasapainonsa taakse kykenemättä korjaamaan tasapainoaan askelilla. Alastuloalustan kovuus ja epätasaisuus on otettava kaaduttaessa huomioon.

Alusta ei pehmennä eikä jousta kaatumista. Siksi alastuloa on pehmennettävä itse. Muuten taakse kaaduttaessa on vaarana pään iskeytyminen maahan heiluriliikkeellä tai selkärangan vahingoittuminen.

Taakse kaaduttaessa toinen jaloista siirretään heti hieman taemmaksi vastaanottamaan kaatumista. Selkä köyristetään ja leuka painetaan rintaa vasten. Maahantuloiskun energia otetaan vastaan lyömällä molemmat kädet taakse maata vasten 45° kulmassa. Kädet iskeytyvät maahan samanaikaisesti siten, että koko kynnärvarsi ja avoimet kämmenet osuvat maahan samaan aikaan. Voimakkaalla käsien taakse lyömisellä saadaan hartioiden ja selän isot lihakset jännitettyä selkärangan suojaksi.

Maahantulon jälkeen siirrytään välittömästi valmiusasentoon maassa. Kädet nostetaan suojaamaan ylävartaloa, leuka painetaan rintaa vasten, toinen jalka koukistetaan päkiän varaan ja keskivartalolla nostetaan lantio irti maasta. Vain hartiat ja koukistetun jalan päkiä koskevat maahan. Toinen kantapää on tukijalan polvea vasten jalkaterä jalkapohja eteenpäin. Putkinäkö rikotaan.



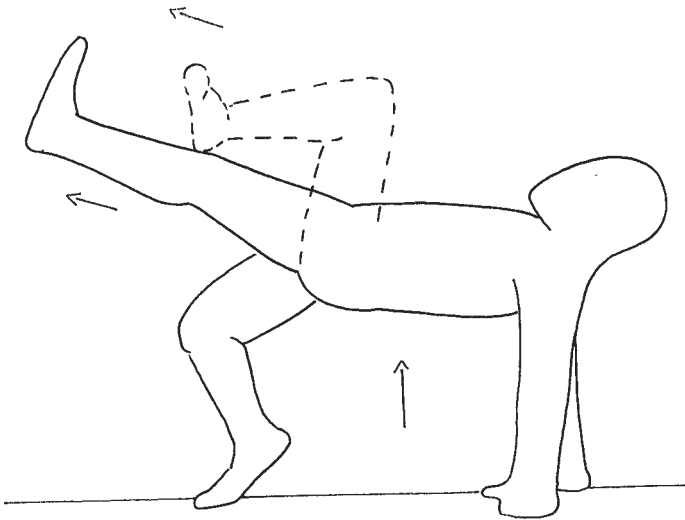
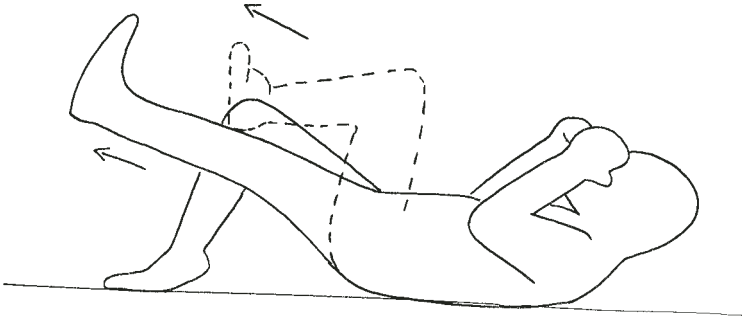
Asennossa saadaan jaloilla suojattua nivuset ja käsillä ylävartalo. Samalla asento mahdollistaa havainnoinnin ja liikkumisen maassa.

Kaatumista harjoitellaan aluksi yksin. Kaatumisen oppimisen jälkeen aloitetaan pariharjoittelu. Pariharjoittelussa kaatumista harjoitteleva taistelija seisoo silmät kiinni. Taistelijapari tönäisee edestä ennalta varoittamatta kaatujaa. Tasapainonsa menetettyään tämä joutuu suorittamaan kovan kaatumisen taakse.

## **Kamppailu maassa ja nouseminen ylös aseettomana**

Maassa puolustauduttaessa joudutaan liikkumaan. Liike tapahtuu maassa olevan jalan työntämänä kaaressa hartioiden pysyessä paikoillaan.

Maasta vihollista voidaan potkia. Nivusten korkeudelle voidaan potkia samasta asennosta. Korkeammalle, esimerkiksi päähän potkittaessa, voidaan nousta käsien varaan potkun ajaksi.

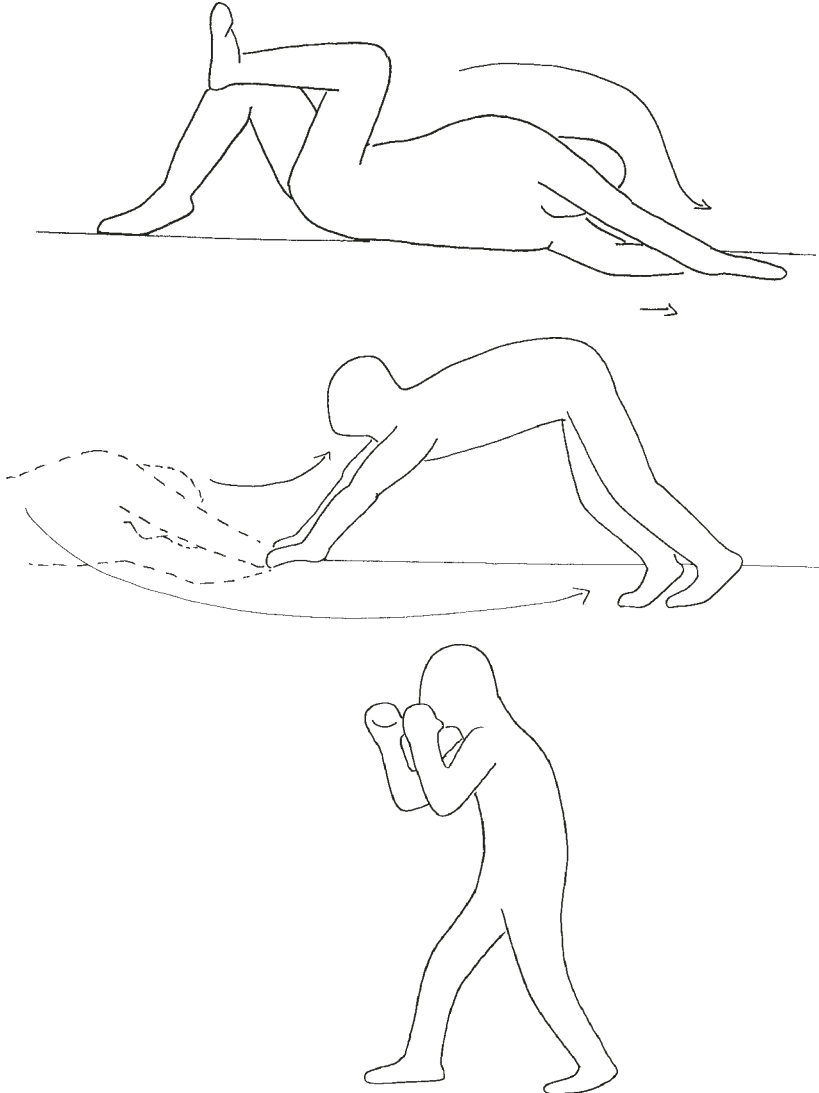


Kun maasta potkimisen perusteet on opittu, harjoitellaan potkuja potkutyynyyn. Ensimmäisessä vaiheessa tyynyn pitäjä on paikallaan ja pitää tyynyä edessään iskupinta alaviistoon. Maassa puolustautuja potkii tyynyyn.

Toisessa vaiheessa tyynyn pitäjä liikkuu kehässä puolustautujan ympärillä kuvaten vihollista, joka pyrkii potkimaan. Aina pitäjän pysähtyessä maassa puolustautuja potkaisee.

Maasta nouseminen on vaikeaa vihollisen painostaessa. Ennen nousemista on pyrittävä potkaisemaan vihollista useita kertoja toimintatilan ja – ajan voittamiseksi.

Potkujen jälkeen varmistetaan nopealla vilkaisulla aiotun ylösnoususuunnan turvallisuus. Molemmat kädet heitetään aiottuun suuntaan kämmenet maahan etuviistoon. Käsien varassa heilautetaan vartalo ylösnoususuuntaan ja nouseaan pystyyn valmiusasentoon. Ylös nousemisen jälkeen rikotaan putkinäkö ja valmistaudutaan torjuntoihin tai lyömään ja potkimaan vihollista.





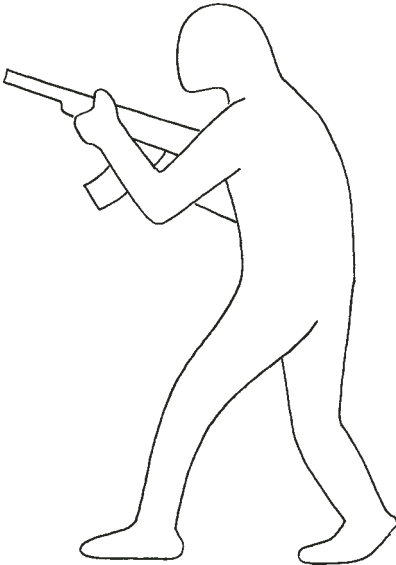
Pariharjoittelussa harjoitellaan potkutyyneillä kuten maassa puolustauduttaessa. Muutaman potkun jälkeen maassa puolustautuva nousee ylös valmiusasentoon. Tyynyn pitäjä merkkää välittömästi lyöntipaikan maasta nousseelle, joka hyökkää tyynyn pitäjää vastaan esimerkiksi lyöntisarjalla etukäden suora – takakäden suora. Myös potkut voidaan yhdistää hyökkäykseen.

## **Lyönnit ja torjunnat rynnäkkökiväärillä etusektoriin**

### **Valmiusasento aseistettuna**

Valmiusasento asoitettuna on kuten valmiusasento aseettomana seuraavin poikkeuksin:

- \* ase nostetaan ylös suojaamaan kasvoja ja ylävartaloa, kuitenkin siten, että taistelijalla säilyy aseeseen piipun ylitse katsekontakti viholliseen (aseenkantotavasta riippuen ase voi olla myös alhaalla)
- \* aseeseen piippu osoittaa vasemmalle ylös etuviistoon
- \* kyynärpäät pidetään lähellä vartaloa lähelle vartalon keskilinjaa painettuina



Valmiusasennossa viholliselle annetaan omasta vartalosta mahdollisimman pieni maali. Jalkojen asento suojaa nivuset. Etummaisien jalan polven koukistuksella nivuset saadaan suojattua potkuilta.

Alas vartalon lähelle painetut kyynärpäät suojaavat yhdessä aseensa kanssa vatsan pehmeitä alueita, kasvoja ja silmiä. Alas painettu pää suojaa silmiä ja helpottaa iskun osuessa päähän iskun vastaanottamista niskalihaksilla. Hartioiden rentouttaminen ja alas painaminen helpottaa hengitystä. Pään kevyt alas painaminen rentouttaa kaulan lihaksia ja mahdollistaa kommunikoinnin.

Asetta voi valmiusasennosta helposti käyttää sekä ampumiseen että lähitaisteluaseena.

Valmiusasennossa taistelijalla on hyvä tasapaino joka suuntaan. Asennosta on vaikea horjuttaa tasapainoa. Samalla asennosta on helppo lähteä nopeasti ja voimakkaasti liikkeelle kaikkiin suuntiin.

Valmiusasennon ottamista kesken muun toiminnan ja liikkeen on harjoitettava toistoharjoitteluna. Asennon ottamisen on oltava automaatio. Asennon harjoittelua voi liittää myös muuhun kuin lähitaistelukoulutukseen. Asennon ottaminen ja siinä toimiminen on edellytys kaikkien aseellisten lähitaistelutekniikoiden käyttämiselle.

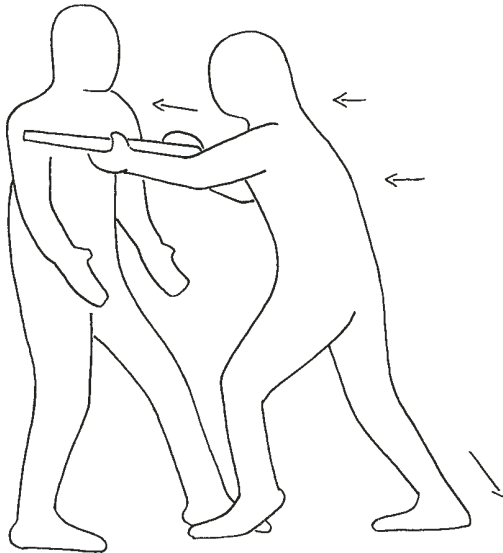
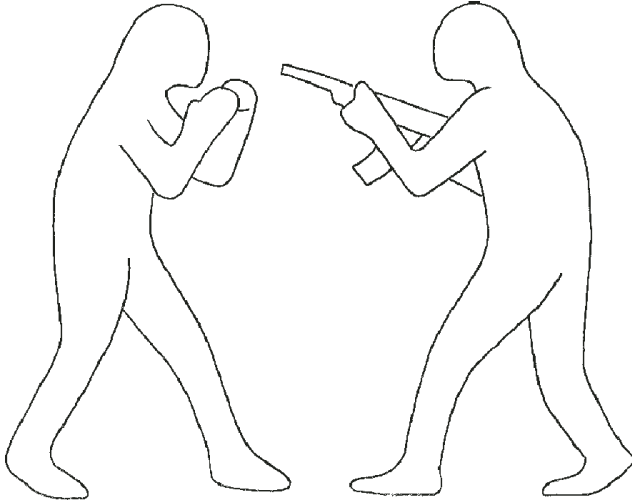
## **Liikkuminen aseensa kanssa**

Lähitaistelussa askeletaan etujalka eteen vetäen ja takajalka työntäen kuten aseettomassa lähitaistelussa. Sivuille siirtymiset suoritetaan kuten aseettomana. Ase on koko ajan valmiusasennossa ylhäällä.

Pidemmät matkat eteenpäin liikutaan aseensa kanssa normaalisti kävellen.

## Etäisyystekniikka aseella

Etäisyystekniikka aseella suoritetaan kuten etäisyystekniikka kaksin käsin ilman asetta. Tekniikassa työnnetään ase poikittain käsissä aseensa lippaalla vihollista rintakehästä.



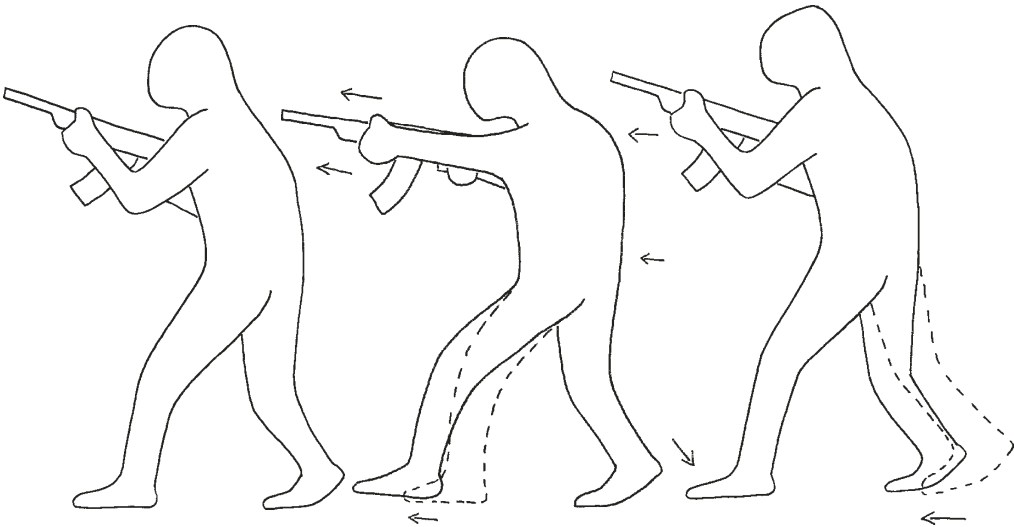
Etäisyystekniikka voidaan harjoitella muovisella rynnäkkökiväärillä potkutyynä pitelevän tai iskusuojapukuun puettun maalimiehen kanssa.

## Lyönnit eteen rynnäkkökiväärillä

### Pistolyönti

Pistolyönti rynnäkkökiväärillä voidaan lyödä pistin kiinnitettyinä tai ilman pistintä. Lyönti suunnataan ensisijaisesti kasvojen alueelle vihollisen käyttäessä henkilökohtaisia suojarusteita. Lyöntiin saadaan runsaasti voimaa vartalon liikkeestä tehostettuna aseensa painolla. Lyönnin iskuenergia kohdistuu aseensa piipun päässä pienelle iskualueelle. Tämä lisää lyönnin tehoa.

Pistolyönnissä asetta pidetään kädessä valmiusasennon edellyttämällä tavalla. Asetta nostetaan lyönnin alkuvaiheessa muutama sentti ylöspäin. Lyöntiä jatketaan suoralla liikeradalla suoraan eteenpäin. Osumakohtana on aseensa piippu. Lyönnin aikana ase pidetään kevyesti kallellaan lipas oikealle alaviistoon.



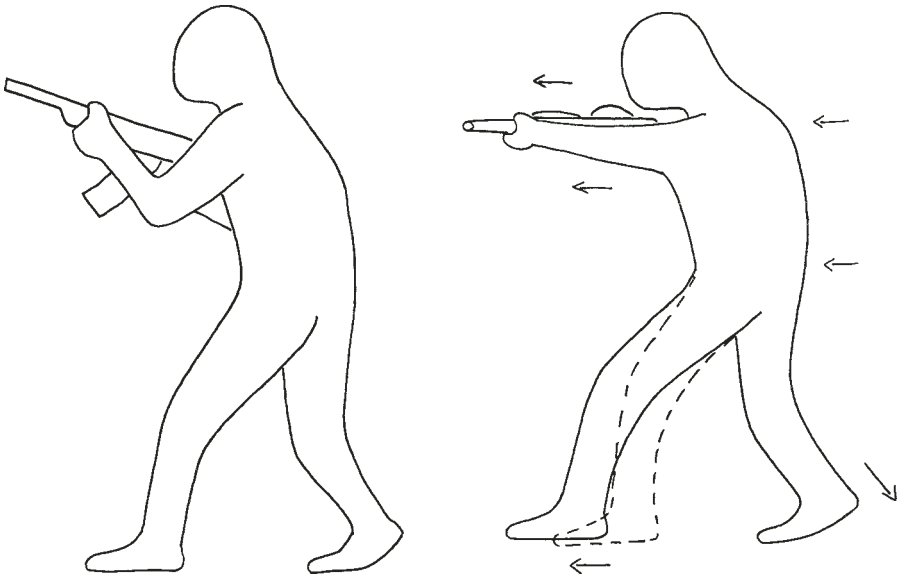
Lyödessä vartalon paino siirretään voimakkaasti eteen. Samalla nojataan aseeseen eteenpäin. Lyönnin jälkeen ase palautetaan nopeasti valmiusasentoon. Lyönnin aikana askelletaan nopeasti lyhyillä askelilla eteenpäin.

## Lipaslyönti

Lipaslyönissä vihollista lyödään poikittaisella aseella kasvojen tai kaulan alueelle. Aseen osumakohtana on lippaan pohja. Lipaslyönti voidaan lyödä perus- tai valmiusasennosta.

Lyödessä ase on käsissä poikittain. Toinen käsi on kädensuojuksella ja toinen joko aseensa kahvalla tai perän ympärillä.

Lyönti lähtee liikkeelle aseensa nostolla hieman valmiusasennosta ylöspäin. Siitä lyödään välittömästi suoralla liikeradalla eteenpäin.

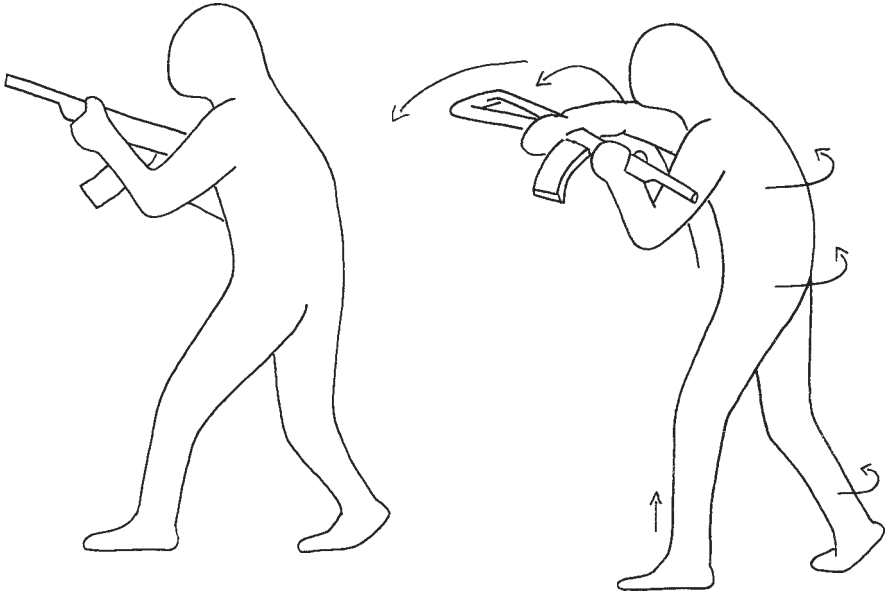


Lyönnin jälkeen ase palautetaan nopeasti valmiusasentoon seuraavaa lyöntiä tai torjuntaa varten. Lyödessä vartalon paino siirretään voimakkaasti eteen aseeseen nojaten. Lyönnin aikana askelletaan nopeasti lyhyin askelin eteenpäin.

## Yläkoukkulyönti asean perällä

Yläkoukkulyönnillä vihollista lyödään asean perällä sivulta kasvojen tai kaulan alueelle. Asean osumakohtana on perän alapinta.

Lyönnin aluksi asetta nostetaan irti vartalosta. Asean perää nostetaan suoraan ylöspäin, josta perä kiertyy kuin pallon pintaa pitkin vaakatasoon. Vaakatasosta lyönti viedään loppuun voimakkaalla vartalon kierrolla kuten vaakasuunnassa lyötävässä kyynärpäilyönnissä.



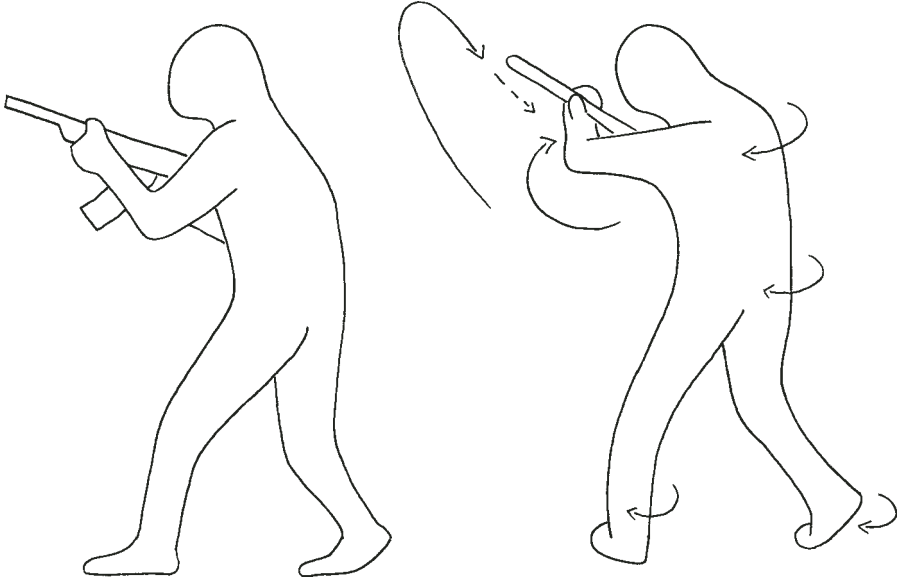
Lyöntiin saadaan voimaa vartalon kierrosta. Lyönti lyödään vartalon keskilinjan yli kohteen lävitse. Lyönnin jälkeen ase palautetaan nopeasti vartalon kierrolla valmiusasentoon. Kiertävässä lyönnissä ei liikuta eteenpäin.

## Viiltolyönti asean piipulla tai pistimellä

Viiltolyönnillä vihollista lyödään asean piipulla tai pistimellä pään tai kaulan sivuun yläviistosta. Osumakohtana on asean piipun alapinta tai pistimen terä.

Viiltolyönnin alkuvaiheessa asetta nostetaan irti vartalosta ja piippu saate-  
taan yläviistoon. Lyönnissä vartalo kiertyy voimakkaasti lyönnin suuntaan.

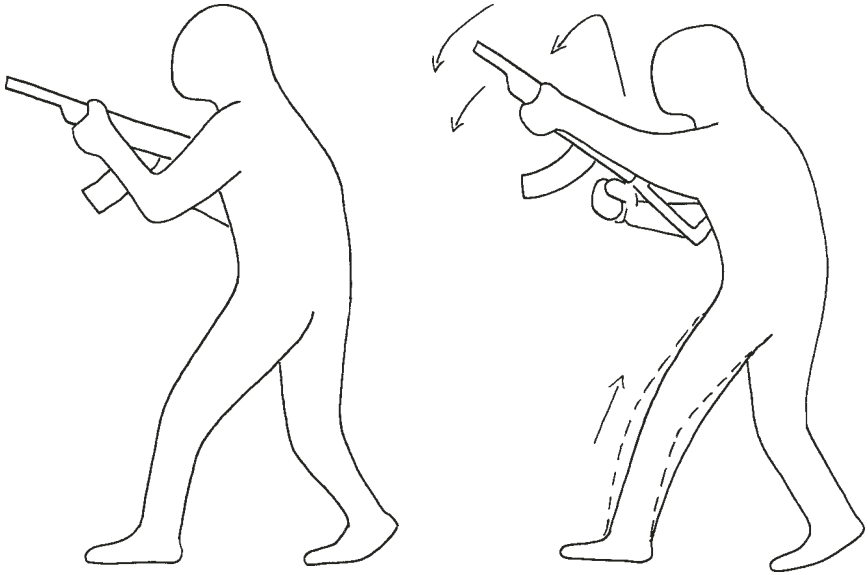
Vartalon kierrolla aseennä piippu tai pistin lyödään viistosti alaspäin. Saman-  
aikaisesti lyönnin kanssa vartalon paino pudotetaan alas kierron suuntaan  
lisävoiman saamiseksi. Kädensuojuksella oleva käsi ojennetaan lyönnin ai-  
kana.



Lyönti päättyy viiltävään lyöntiin vastustajan kaulaan tai pään sivuun.  
Lyönti lyödään vartalon keskilinjan yli kohteen läpi, josta ase palautetaan  
valmiusasentoon. Kiertävässä lyönnissä ei liikuta eteenpäin.

## Vasaralyönti aseennä piipulla

Vasaralyönnillä vihollista lyödään aseennä piipun alapinnalla päähän tai olka-  
päihin ylhäältä päin. Vasaralyönti voidaan lyödä perus- tai valmiusasennos-  
ta. Lyönnin alussa asetta nostetaan irti vartalosta ja piippu saatetaan ylös  
vihollisen pään tasalle. Liikerata on kuten viiltolyönnissä, mutta asetta nos-  
tetaan korkeammalle ja sillä lyödään suoraan alas. Varsinaisessa lyönnissä  
vartalo kiertyy lyönnin suuntaan. Lyönnin voima saadaan vartalon kierrolla  
ja vartalon painon pudottamisella.



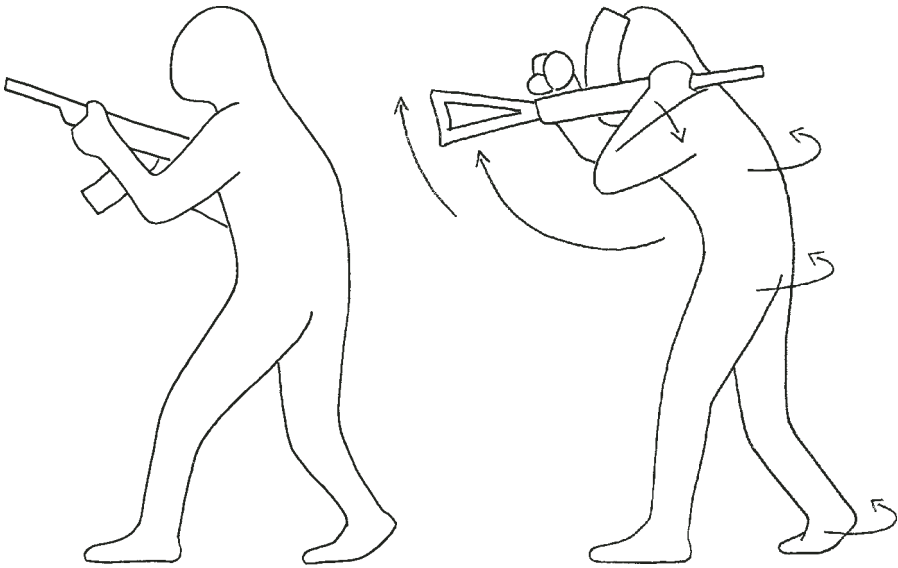
Vasaralyönti lyödään kohteen läpi vartalolla alas saattamalla. Lyönnin jälkeen ase palautetaan valmiusasentoon.

### **Alakoukku asean perällä**

Alakoukku asean perällä lyödään kuten pystysuora kyynärpäilyönti alhaalta. Lyönnillä lyödään asean perän alapinnalla vihollista leukaan alhaalta ylöspäin.

Ylävartaloa lasketaan vartalon kierron yhteydessä. Tällä haetaan alhaalta ylöspäin suuntautuvaa vartalon voimaa lyöntiin jaloista ja ylävartalon lihasten nostovoimasta.





Aseen piippu taitetaan vasemman olkapään yli. Piippu osoittaa lyönnin liikeradan äärikohdassa suoraan taaksepäin. Lyönnin jälkeen ase palautetaan valmiusasentoon.

## **Lyöntiyhdistelmät rynnäkkökiväärillä**

Asetekniikoissa lyönnit yhdistetään toisiinsa kuten aseettomissa tekniikoissa. Pistolyönti on lyönneistä ulottuvin. Lyöntisarja aloitetaan useimmiten pistolyönneillä. Eteen lyödessä liikutaan lyhyin askelin eteenpäin lyöntien mukana. Siksi etäisyyden lyhentyessä jatketaan pistolyönnin jälkeen lipaslyönneillä.

Lyönneissä liikutaan joka lyönneillä aggressiivisesti eteenpäin. Tällöin liike eteenpäin iskostuu koulutettavien mieleen ja muuttuu luonnolliseksi osaksi kaikkia eteenpäin suuntautuvia lyönnejä.

Koukku- ja viiltolyönti on edullista yhdistää pisto- ja lipaslyönnin jatkeeksi. Tällöin ensimmäisillä suoraan eteen suuntautuvilla lyönneillä päästään vihollisen lähelle, josta on luonnollista jatkaa kiertävillä lyönneillä.

Aloitettaessa kiertävien lyöntien sarja koukkulyönneillä, on viiltolyönti tarkoituksenmukaista lyödä suoraan koukkulyönnin palautuksesta.

Alakoukkuun aseensa perällä liitetään vasaralyönti aseensa piipulla. Alakoukun palauttamisessa käytetään palautuksen liike-energia vasaralyöntiin.

Lyömistä jatketaan, kunnes vihollinen saadaan toimintakyvyttömäksi. Tarvittaessa lyöntisarjaa jatketaan useilla lyönneillä. Kun vihollinen on toimintakyvytön, otetaan valmiusasento ja valmistaudutaan jatkamaan lyönneillä seuraavan vihollisen kimppuun tai torjumaan vihollisen vastahyökkäys.

Kun pisto-, lipas-, koukku- ja vasaralyönnit on koulutettu, voidaan kaikkia lyöntejä yhdistellä. Aluksi kouluttaja ohjeistaa lyöntien yhdistelyn. Joukko liikkuu rivissä koko ajan eteenpäin pillinvihellysten tahdissa. Samalla joukko lyö etukäteen käskettyjä lyöntejä ja lyöntiyhdistelmiä.

Seuraavassa vaiheessa koulutettavat lyövät omaan tahtiinsa osaamiaan lyöntejä yhdistelminä. Harjoitteessa koulutettavat löytävät itselleen parhaiten sopivat lyönnit ja niiden yhdistelmät. Ruumiinrakenteen ja voiman eroista johtuen kaikki tekniikat ja yhdistelmät eivät sovi kaikille.

Seuraavassa vaiheessa toimitaan taistelijapareittain. Toinen seisoo paikallaan valmiusasennossa esittäen vihollista. Taistelijapari harjoittelee hidastetusti lyöntien liikeratoja elävään maaliinsa. Ennen harjoituksen alkua kokeillaan kouluttajan johdolla, kuinka kova kevytkin kopautus aseensa piipulla päähän on. Tämän jälkeen kouluttaja antaa turvallisuusohjeistuksen. Harjoittelussa ei saa koskea taistelijaparia aseella tai sen osalla. Kaikki tekniikat tehdään hitaasti oikeisiin liikeratoihin keskittyen.

Harjoite on tärkeä osa lähitaistelukoulutusta. Vain tässä harjoitteessa koulutettaville selviää lyöntien ulottuvuus, tehokas lyöntietäisyys ja taistelijan oman liikkeen vaikutus lyöntiulottuvuuteen. Kaikkiin lyöntiyhdistelmiin rynnäkkökiväärillä liitetään putkinäön rikkominen.

Sovelletussa koulutuksessa käytetään muovista rynnäkkökivääriä iskusojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Harjoituksessa käytetään kaikkia opittuja lyöntejä, potkuja ja niiden yhdistelmiä.

## **Kiertävien lyöntien torjunnat aseella**

Kiertävien lyöntien torjunnat aseella voidaan suorittaa perus- ja valmiusasennosta. Torjunnoilla torjutaan heilahduslyönnit kaikista sektoreista. Pääasiallisten torjuntasuuntien mukaisesti torjunnat on jaettu torjuntoihin ylös, vasemmalle, oikealle ja alas.

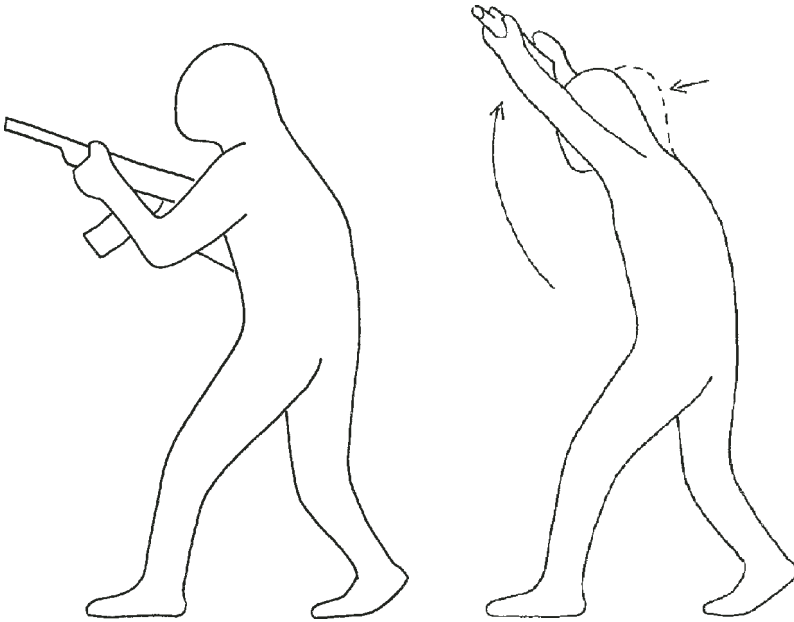
Torjunnoissa aseella noudatetaan samoja torjunta- ja vastahyökkäysperiaatteita kuin aseettomissa tekniikoissa.

Kädet ovat aseensa kädensuojalla ja kahvalla. Iskut vastaanotetaan aseensa tähtäinkiskolla. Sormien ovat torjuntahetkellä käännettyinä siten, että eivät jää aseensa ja torjuttavan lyönnin väliin. Aina on varauduttava moninkertaiseen hyökkäykseen eli toisiaan seuraaviin iskuihin ja lyönteihin.

## Torjunta ylös

Torjunnalla ylös torjutaan hyökkäys yläsektorista. Torjunnassa on tarkoitus lyödä torjujan ase hyökkäyksen ja oman vartalon väliin. Yläsektorista suunnatun hyökkäyksen torjunnassa on tärkeää suojata oma pää iskuilta.

Torjunta aloitetaan astumalla etujalalla eteen. Eteen siirtymisen tarkoituksena on päästä lähelle vihollista ennen kuin lyönti saavuttaa täyden voimansa. Samanaikaisesti eteen askeltamisen kanssa lyödään ase 45° asteen kulmaan yläviistoon suorille käsille lyöntiä vastaan tähtäimet eteenpäin.



Pää painetaan leuka rintaa vasten alas hartioiden väliin. Tällä suojataan päätä torjuvan aseensa ylitse heilahtavalta tai ulottuvalta iskulta. Katse on pidettävä vastustajaan kiinnittyneenä.

Sormet käännetään kädensuojuksella siten, että ne eivät jää aseeseen ja iskun väliin.

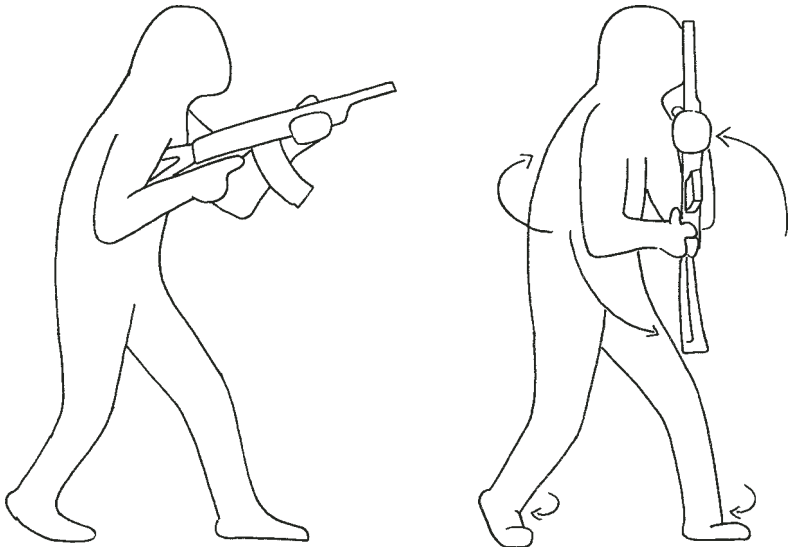
Torjunnan jälkeen varaudutaan mahdolliseen seuraavaan iskuun. Tämän vuoksi asetta ei saa ensimmäisen torjunnan jälkeen palauttaa heti valmiusasentoon.

## Torjunta oikealle

Torjunnalla oikealle torjutaan vihollisen hyökkäys heilahduslyönnillä tai potkulla oikealta. Torjunnassa lyödään ase hyökkäyksen ja oman vartalon väliin. Vartalo siirretään lyönnin ulottumattomiin.

Torjunta aloitetaan astumalla vasemmalla jalalla eteen. Eteen siirtymisen ja kiertämisen tarkoituksena on päästä vihollisen lähelle ennen kuin lyönti saavuttaa täyden voimansa.

Samanaikaisesti eteen askeltamisen kanssa aseensa perä painetaan oikealle pystysuoraan alaspäin. Aseensa piippua työnnetään oikealle myötäpäivään kunnes ase on pystysuorassa. Ase käännetään lyöntiä vastaan lipas torjuntasuuntaan päin.



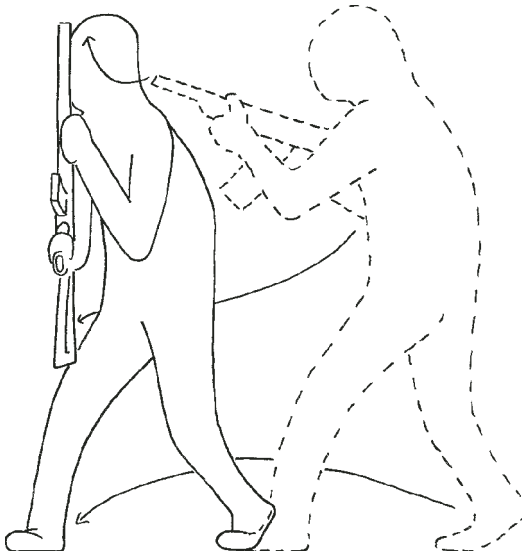
Ase painetaan oikealle sivulle vartalon ulkopuolelle. Vartalo saadaan aseeseen taakse suojaan kuten torjunnassa vasemmalta. Vartalo suojataan aseeseen ohi ulottuvalta iskulta. Katse pidetään vastustajassa. Sormet käännetään käden suojuksella siten että ne eivät jää aseeseen ja iskun väliin. Aseen piipunsuun pidetään pään yläpuolella, ettei lyönti osu piipunsuun yläpuolelta torjujan päähän.

Ase on pidettävä torjunnan ajan pystysuorassa. Muuten torjuttava lyönti saattaa päästä liukumaan asetta pitkin ylä- tai alapuolelta ja osumaan torjujaan. Torjunnan jälkeen varaudutaan seuraaviin iskuihin ja omaan vastahyökkäykseen.

## **Torjunta vasemmalle**

Torjunnalla vasemmalle torjutaan hyökkäys heilahduslyönnillä tai potkulla vasemmalta. Torjunnan tarkoituksena on lyödä ase hyökkäyksen ja oman vartalon väliin. Samalla siirretään oma vartalo lyönnin ulottumattomiin.

Torjunta aloitetaan astumalla oikealla jalalla eteen. Eteen siirtymisen tarkoituksena on päästä lähelle vihollista ennen kuin lyönti saavuttaa täyden voimansa. Samanaikaisesti eteen askeltamisen kanssa aseeseen piippu painetaan pystysuoraan alas. Aseen perää työnnetään vasemmalle vastapäivään, kunnes ase on pystysuorassa. Ase käännetään lyöntiä vastaan tähtäimet eteenpäin.



Ase on vartalon ulkopuolella ja vartalo aseeseen takana suojassa. Näin saadaan vartalo suojattua torjuvan aseeseen ohi ulottuvalta iskulta.

Katse pidetään vastustajassa. Sormet käännetään kädensuojuksella niin, että ne eivät jää aseeseen ja iskun väliin.

Aseen perä pidetään pään korkeudella, ettei lyönti pääse osumaan perän yläpuolelta päähän.

Ase on pidettävä koko torjunnan ajan pystysuorassa, ettei torjuttava lyönti pääse liukumaan asetta pitkin ylä- tai alapuolelta ja osumaan torjujaan.

Iskun torjunnan jälkeen varaudutaan iskua seuraaviin iskuihin ja omaan vastahyökkäykseen.

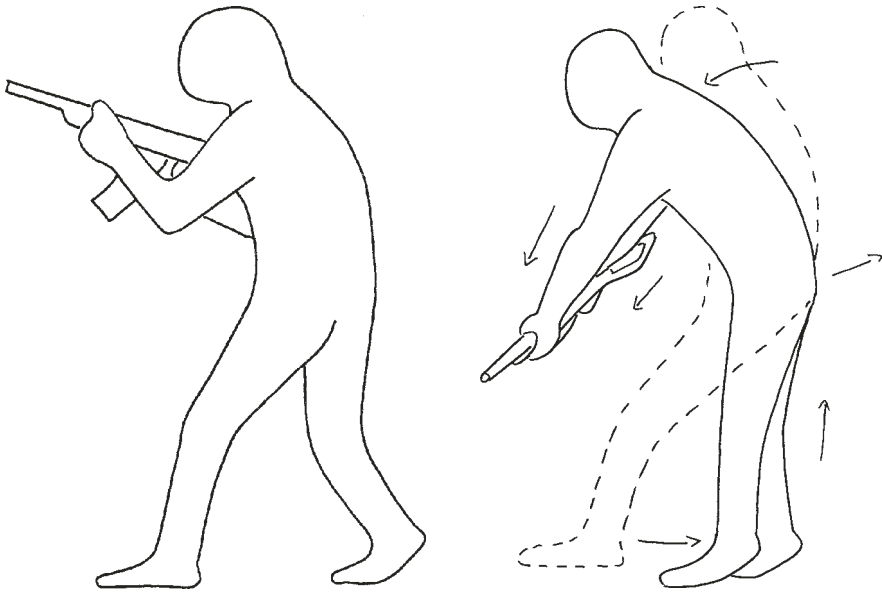
## **Torjunta alas**

Torjunnalla alas torjutaan vihollisen hyökkäysalasektorista. Torjunnassa lyödään asehyökkäyksen ja oman vartalon väliin. Alasektorista suunnatun hyökkäyksen torjunnassa on suojattava omat nivuset iskulta.

Torjunta aloitetaan kallistamalla ylävartaloa eteenpäin. Samalla lyödään käsillä ase 45 asteen kulmassa iskua vastaan. Samanaikaisesti muun liikkeen kanssa polvet ojennetaan ja lantio työnnetään taakse ylöspäin. Lantionliikkeen tarkoituksena on suojata vatsan pehmeitä alueita ja nivusia torjunnan läpäisevältä lyönniltä, potkulta tai lyöjällä olevalta aseelta.

Vartalon paino nojataan eteenpäin torjuntahetkellä. Ase käännetään tähtäimet eteenpäin iskua vastaanottamaan.

Pää pidetään koko ajan katse viholliseen suunnattuna. Katsekontakti viholliseen säilytetään, jotta voidaan varautua tämän seuraaviin liikkeisiin. Eteennojaamisen tarkoituksena on päästä mahdollisimman lähelle vihollista, ennen kuin lyönti tai potku saavuttaa täyden voiman. Sormet käännetään kädensuojuksella siten, että ne eivät jää aseeseen ja iskun väliin.



## Aseellisten torjuntojen kouluttaminen

Torjuntajen kouluttaminen aloitetaan yksittäisharjoitteluna kuvitteellista vihollista vastaan. Oikeiden liikeratojen oppimisen jälkeen siirrytään pari-harjoitteluun.

Torjunnan harjoittelussa käytetään lähitaisteluaseita tai muovisia rynnäkökiväärejä. Lyöntivälineenä voi olla esimerkiksi bambukeppi tai harjanvarsi.

Pariharjoittelussa koulutettavat seisovat aluksi vastakkain perusasennossa. Tästä lyödään vuorotellen harjoituspatukalla tai vastaavalla lyöntivälineellä heilahduslyönti ennalta sovitusta suunnasta kohti paria. Etäisyyden on oltava riittävän lyhyt, jotta lyönnit torjunnan epäonnistuessa osuvat. Torjuntajien jälkeen putkinäkö rikotaan katsetta ja päätä kääntämällä.

Alkuvaiheessa lyöntien rytmitys on hidas. Harjoituksen edetessä rytmiä voidaan nopeuttaa. Lyöntien on oltava kontrolloituja, etteivät ne torjunnan mahdollisesti läpäistessään vahingoita harjoitusparia.

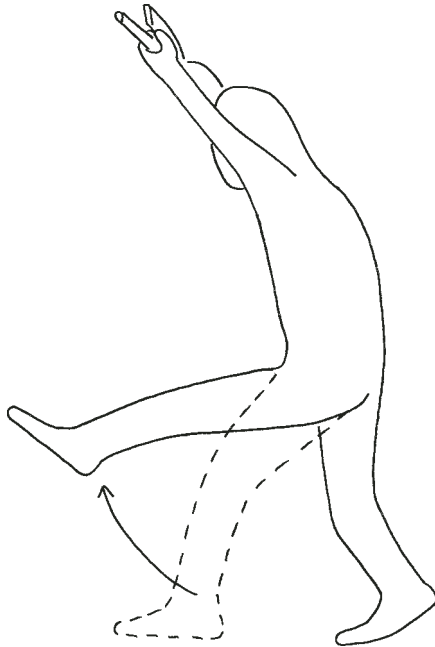
## Torjunnat aseellisena vastahyökkäyksellä

Välittömän vastahyökkäyksen periaatteen mukaisesti aseellisen torjunnan jälkeen suoritetaan vastahyökkäys. Vastahyökkäyksessä voidaan käyttää asetta, potkuja tai päällä puskemista. Seuraavat vastahyökkäystechnikat ovat esimerkkejä, joita on sovellettava tilanteen ja mahdollisuuksien mukaisesti.

### Torjunta ylös vastahyökkäyksellä

Torjunnan jälkeen vihollisen lyömäväline pidetään hallinnassa omalla aseella. Samalla estetään vihollisen jatkolyönnit. Vastahyökkäys suoritetaan potkaisemalla etujalan etupotku vihollisen nivusiin.

Etupotkun jälkeen vastahyökkäystä jatketaan lyöntiyhdistelmällä koko ajan eteenpäin liikkuen.





## **Torjunta vasemmalle vastahyökkäyksellä**

Suoritetun torjunnan jälkeen pidetään vihollisen lyömäväline hallinnassa omalla aseella ja estetään vihollisen jatkolyönnit. Vastahyökkäys toteutetaan lyömällä samoilta askelsijoilta aseensa perällä koukkulyönti suoraan eteenpäin vastustajan kasvoihin.

Aseensa perällä lyönnin jälkeen jatketaan vastahyökkäystä lyöntiyhdistelmällä koko ajan eteenpäin liikkuen.

## **Torjunta oikealle vastahyökkäyksellä**

Oikealle torjunnan jälkeen vihollisen lyömäväline pidetään hallinnassa ja estetään jatkolyönnit. Vastahyökkäys suoritetaan lyömällä samoilta askelsijoilta aseensa piipulla viiltolyönti suoraan eteenpäin vastustajan kasvoihin.

Lyönnin jälkeen jatketaan vastahyökkäystä lyöntiyhdistelmällä koko ajan eteenpäin liikkuen.

## **Torjunta alas vastahyökkäyksellä**

Alas torjunnan jälkeen vihollisen lyömäväline pidetään hallinnassa omalla aseella ja estetään jatkolyönnit ja potkut.

Vastahyökkäys voidaan suorittaa lyömällä samoilta askelsijoilta joko aseensa piipulla myötäpäivään kiertämällä tai perällä vastapäivään kiertämällä vastustajan kasvoihin.

Vastahyökkäys voidaan suorittaa myös päällä puskemalla. Tällöin tarkoituksena on lyödä omalla kypärän suojaamalla päällä vihollista kasvoihin.

Ensimmäisen aseella lyönnin tai puskemisen jälkeen vastahyökkäystä jatketaan lyöntiyhdistelmällä koko ajan eteenpäin liikkuen.

Aseellisten torjuntajen ja vastahyökkäyksen kouluttaminen

Torjuntajen ja vastahyökkäyksen kouluttaminen aloitetaan yksittäisharjoitteluna kuvitteellista vihollista vastaan. Liikkeiden oppimisen jälkeen siirrytään pariharjoitteluun.

Torjunnan ja vastahyökkäyksen harjoittelussa käytetään lähitaisteluseiteitä tai muovisia rynnäkkökiväärejä. Lyöntivälineenä voi olla esimerkiksi bambukeppi tai harjanvarsi.

Pariharjoittelussa koulutettavat seisovat aluksi vastakkain perusasennossa. Tästä lyödään vuorotellen heilahduslyönti ennalta sovitusta suunnasta kohti paria. Etäisyyden on oltava riittävän lyhyt, jotta lyönnit torjunnan epäonnistuksessa osuvat. Torjunnan jälkeen suoritetaan vastahyökkäys ja rikotaan putkinäkö.

Alkuvaiheessa lyöntien rytmitys on hidas. Harjoituksen edetessä rytmiä voidaan nopeuttaa. Lyöntien ja vastahyökkäysten on oltava kontrolloituja, ettivät ne vahingoita harjoitusparia.

Sovelletussa vaiheessa käytetään muovista harjoitteluseitettä iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Maalimies hyökkää lyömällä kuten aiemmissakin harjoituksissa. Torjunnan jälkeen suoritetaan vastahyökkäys maalimiestä vastaan.

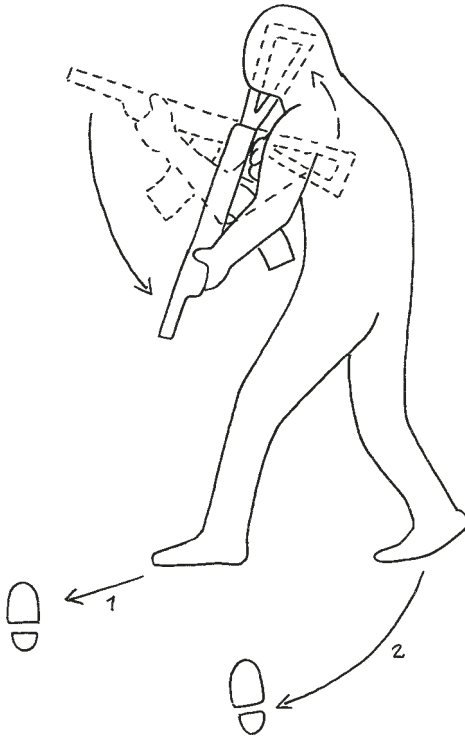
## **Pistolyönnin torjunta**

Vihollinen voi suunnata pistolyönnin mille tahansa korkeudelle. Pistolyönti on aina voimakas. Lyönnin suora, pysäyttävä torjunta on vaikeaa. Pistolyönnin voima kohdistuu hyvin pienelle pinta-alalle aseeseen piipun suulle tai pistimen kärkeen. Pistolyönti saattaa liukua torjunnan ohi ja torjunnasta huolimatta vahingoittaa torjujaa. Tämän vuoksi pistolyöntiä torjuttaessa suoritetaan samanaikaisesti väistö vartalolla.

Pistolyönti torjutaan aseella sivuun ohjaamalla. Vartalon liikeradat ovat kuten vartaloväistössä. Vihollisen hyökätessä pistolyönnillä on päätettävä, kummalle puolelle torjunnassa väistetään.

Väistösuunnan puoleisella jalalla otetaan luistattava askel 45 astetta etuviistoon. Toinen jalka seuraa luistattamalla piirtämällä kaaren maata pitkin.

Samanaikaisesti jalkojen liikkeen kanssa aseeseen piippua painetaan alaspäin. Aseen perä nostetaan pystyyn ohjaamaan pistolyönti sivuun. Aseen yläpinnalla saatetaan lyönti pois.



Loppuasentona jaloilla on valmiusasento 90 astetta lähtöasemasta sivulle päin suuntautuneena. Ase on pystyssä perä ylöspäin. Aseen korkeus riippuu torjuttavan pistolyönnin korkeudesta. Omalla aseella on pystyttävä estämään vihollisen jatkolyönnit.

Väistö suoritetaan molemmille puolille samalla tavalla. Oikeakätisen väistö oikealle päättyy jalkojen osalta käänteiseen valmiusasentoon, joka on helppo korjata askel toimintasuuntaan ottamalla.

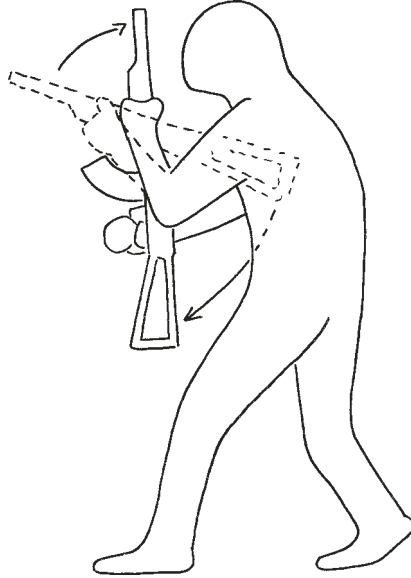
Torjuntaa seuraa vastahyökkäys. Vastahyökkäys suoritetaan oikealle väistön jälkeen aseiden perällä. Vasemmalle väistön jälkeen vastahyökkäys voidaan suorittaa aseiden perällä tai piipulla.

Vastahyökkäystä helpottaa, että vihollinen on itse pistäessään liikkunut eteenpäin. Vastaavasti torjuja siirtyy eteenpäin hyökkääjän suojattomalle sivulle. Vastahyökkäys on samanlainen molemmille puolille väistettäessä. Ainoana erona on aseella lyönnin vaikutuskohta.

Harjoittelun sovelletussa vaiheessa toimitaan iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan.

## Lipaslyönnin torjunta

Lipaslyönti on useimmiten suunnattu kasvojen ja kaulan alueelle. Lyönti torjutaan lyömällä ase hyökkäyksen ja vartalon väliin. Aseen piippu nostetaan suoraan ylös ja aseensa perää työnnetään eteenpäin. Ase tulee pystysuoraan asentoon.



Lipaslyönnin torjunnassa on jännitettävä käsivarret, koska lyönnin voima otetaan vastaan asetta pitelevillä käsillä. Sormet käännetään kädensuojuksella siten, että ne eivät jää aseensa iskun väliin.

## Lyönnit rynnäkkökiväärillä sivuille ja taakse

Aseella voidaan lyödä vihollista sivulle tai taakse kasvojen tai kaulan alueelle. Aseen osumakohtana on aseensa perä tai sen piippu.

Lyönnit aseella sivuille voidaan lyödä joko kuten kyynärpäilyönnit sivulle ilman asetta eli kiertäen tai kuten pistolyönnit aseella eteen eli suoralla liikeradalla joka suunnataan sivulle. Lyönnit sivuille voidaan lyödä perus- tai valmiusasennosta.

Lyönnit aseella taakse lyödään joko kiertäen tai suoralla liikeradalla kuten pistolyönneissä. Lyöntien liikeradat ovat kuten sivuille lyönneissä, mutta pidemmällä liikeradoilla. Lyönnit lyödään takana vartalon keskilinjan yli.

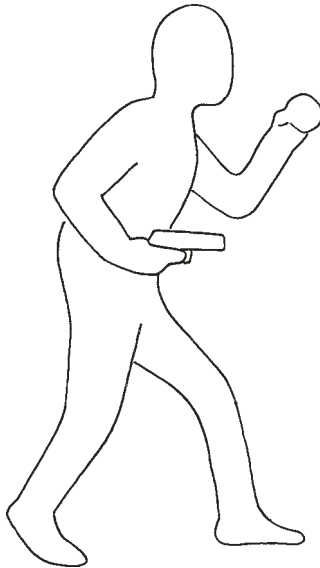
## Lyönnit pistoolilla etusektoriin

### Valmiusasento pistoolin kanssa

Kun pistooli otetaan esille kotelosta, on sitä oltava valmis myös käyttämään. Sotilaskoulutus ja sotilaskäytössä olevat asekotelot eivät välttämättä edes mahdollista aseiden saattamista turvallisesti koteloon tilanteen rauhoittuessa.

Aseen ollessa käyttövalmiina kädessä sitä on pystyttävä suojaamaan riistolta. Samalla asetta valmistaudutaan käyttämään lyömäaseena. Pistoolin esille ottamisen jälkeen otetaan välittömästi valmiusasento.

Valmiusasennossa pistoolin kanssa jalkojen asento on kuten valmiusasennossa ilman asetta. Asetta pitelevä käsi on asevyön tasalla ranne vartaloa vasten asepiippu eteenpäin. Reaktiokäsi suojaa edessä kuten normaalisessa valmiusasennossa.

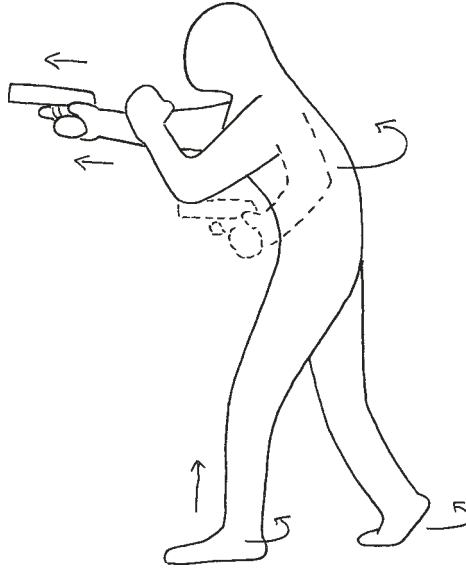


Kaikki lyönnit pistoolilla koulutetaan samoilla periaatteilla kuin lyönnit ilman asetta.

## Suorat lyönnit pistoolilla

Suorat lyönnit pistoolilla lyödään kuten paljaalla nyrkillä koko vartalon liikkeellä. Suorien lyöntien kohde on ensisijaisesti vihollisen kasvat. Tilanteen vaatiessa voidaan lyödä myös muualle vartaloon.

Osumakohtana aseessa on piipun suu. Lyöntihetkellä ase pidetään sisään-päin kallistuneena. Käden asento on kuten suorassa lyönnissä nyrkillä.



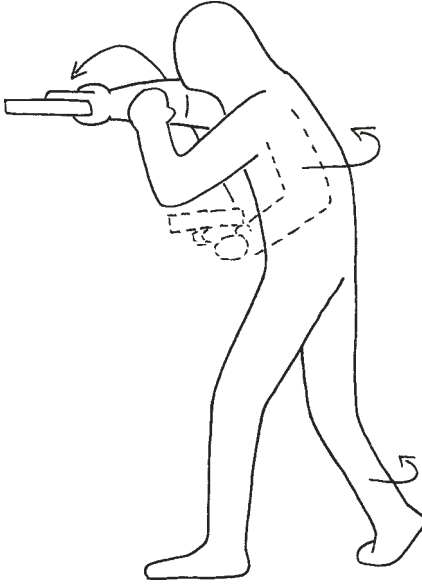
Lyönnin jälkeen ase palautetaan nopeasti takaisin valmiusasentoon kylkeä vasten. Lyönnejä harjoitellaan muovisilla tai puisilla harjoituspistoolleilla potkutyynyihin.

## Koukkulyönnit pistoolilla

### Oikea yläkoukku pistoolilla

Oikea yläkoukku lyönti pistoolilla lyödään kuten oikea yläkoukku lyönti nyrkillä. Lyönti lyödään koko vartalon liikkeellä. Kohteena on kasvat ja kaulan sivu, mutta myös muualle vihollisen vartaloon voidaan lyödä.

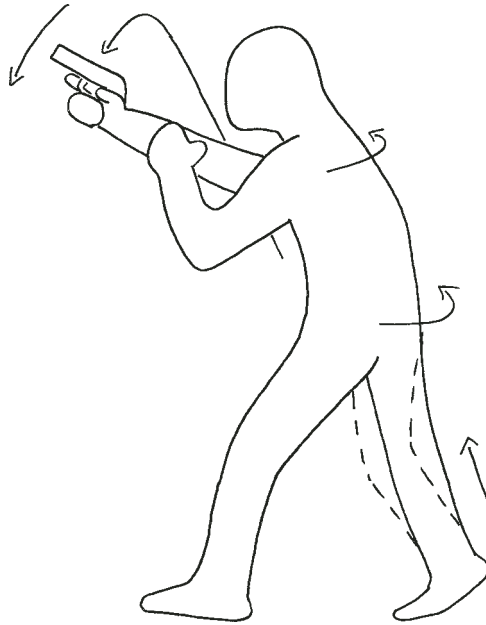
Osumakohtana on pistoolin luistin yläpinta. Ase pidetään lyöntihetkellä vaaka-asennossa. Luistin yläpinta osoittaa suoraan vasemmalle. Kynärpää kiertyy kuin pallon pintaa pitkin pystysuorasta vaakatasoon kuten koukku-lyönneissä nyrkillä.



Lyönnin jälkeen ase palautetaan valmiusasentoon kylkeä vasten. Lyöntejä harjoitellaan muovisilla tai puisilla harjoituspistooleilla potkutyynyihin.

### **Vasaralyönti pistoolilla**

Vasaralyönti pistoolilla lyödään kuten vasaralyönti nyrkinpohjalla ylhäältä alaspäin. Lyöntikohteena on vihollisen pää, kasvot ja olkapäät. Myös muualle vihollisen vartaloon voidaan tarvittaessa lyödä.



Lyönnin jälkeen ase palautetaan valmiusasentoon.

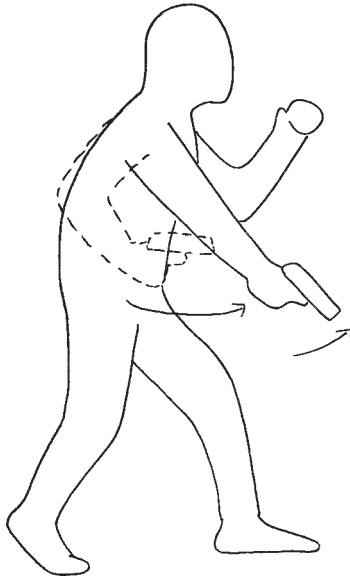
Osumakohtana on pistoolin piipun alapinta. Ase pidetään lyönnissä pystyssä luistin yläpinta ylöspäin. Lippaalla ei saa lyödä. Lippaan pohjan vääntäminen voi aiheuttaa aseeseen toimintahäiriöitä tai jumittaa lippaan aseeseen. Lyöntejä harjoitellaan muovisilla tai puisilla harjoituspistooleilla potkutyyneihin.

## **Heilahduslyönti pistoolilla**

Heilahduslyönti voidaan lyödä perus- tai valmiusasennosta. Lyöntikohteena ensisijaisesti vihollisen nivuset, mutta lyönti voidaan suunnata myös muualle.

Osumakohtana on pistoolin luistin yläpinta. Ase pidetään lyönnissä pystyssä luistin yläpinta ylöspäin. Heilahduslyönti lyödään voimakkaasti vartaloa kiertämällä. Vartalon ollessa liikkeellä lyödään aseella piippu alaspäin suunnattuna eteenpäin.





Lyönnin jälkeen ase palautetaan valmiusasentoon. Lyöntejä harjoitellaan muovisilla tai puisilla harjoituspistooleilla potkutyynyihin.

Sovelletussa koulutuksessa muovisilla tai puisilla harjoituspistooleilla hyökätään iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan kaikilla opituilla lyönneillä. Lyönteihin yhdistetään potkuja ja lyöntejä reaktiokädellä.

## **Rynnäkkökiväärin riisto viholliselta**

Vihollisen uhatessa rynnäkkökiväärillä lähietäisyydeltä voidaan aseettomana riistää ase viholliselta. Etäisyyden on oltava lyhyt, enimmillään noin kaksi metriä. Tämän etäisyyden taistelija ehtii edetä ennen kuin vihollinen ennättää reagoida ja ampuu.

Uhattuna riistoon voidaan valmistautua osoittamalla alistumista. Kädet nostetaan rauhoittavasti kämmenet eteenpäin oman vartalon eteen. Käsien liike tapahtuu oman vartalon ääri viivojen sisäpuolella. Samalla oma asento valmistellaan riistoa varten.

Rynnäkkökiväärin riiston liikkeellelähtö on kuten vartaloväistössä vasemmalle. Vasen jalka astuu 45 astetta vasemmalle etuviistoon. Oikea jalka seuraa kaarissa maata viistäen. Väistöllä päästään vihollisen sivulle. Jos etäi-

syöttä on enemmän kuin askeleen mitta, aloitetaan vasemman jalan pitkällä askeleella etäisyyden pienentämiseksi.

Vartalon liikkeessa kädet pidetään vartalon edessä suojaamassa valmiina tarttumiseen. Käsillä käännetään aseeseen piippu pois päin. Viholliseen kiinni pääsyn jälkeen rynnäkkökivääriin tartutaan kaksin käsin. Ase riistetään kiertämällä sitä vastapäivään piippu ylöspäin kunnes vihollisen ote irtoaa. Vihollisen otteen irrotessa aseella pyritään lyömään vihollista päähän. Riiston aikana voidaan potkia polvipotkuja mahdollisuuksien mukaan.

Aseen riiston jälkeen tehdään latausliike ja otetaan ampuma-asento. Samanaikaisesti siirrytään muutama askel taaksepäin. Tilanteen hallintaan saamisen jälkeen rikotaan putkinäkö ja varmistetaan oma turvallisuus.

Koulutus aloitetaan pareittain oikeiden liikeratojen oppimiseksi. Koulutuksen sovelletussa vaiheessa käytetään iskusuojapukuun puettua maalimiestä.

## **Aseen riistoyrityksen torjuminen**

Taistelija voi joutua aseeseen riistoyrityksen kohteeksi lähitaistelutilanteessa, vartiomiehenä tai partioidessaan väkijoukossa.

Ensimmäinen reaktio jonkun tarttuessa aseeseen on kamppailla vastaan ja vetää asetta itselle. Riistoyrityksen kohteena on liikuttava eteenpäin ja painauduttava riistoa yrittävää vasten koko omalla painolla. Rynnäkkökivääri jää riiston yrittäjän ja oman vartalon väliin.

Vasen käsi irrotetaan kädensuojalta. Riiston yrittäjää lyödään nyrkillä tai vasaralyönneillä useita kertoja kasvoihin. Aseen kahvasta ei saa irrottaa, koska kädensuojuksesta asetta on vaikea hallita. Lyöntien aikana vihollisen vartalolla painamista jatketaan, kunnes tämä menettää tasapainonsa ja päästään irtautumaan aseensa kanssa.

Toinen mahdollisuus riistoyritystä vastaan on mennä riistoyrityksen yrittäjän mukana, mutta nyrkillä lyönnin sijaan lyödään asetta vastapäivään kiertämällä vihollista aseensa perällä kasvoihin alhaalta. Samalla asetta kierretään riistäjän suuntaan kunnes tämän ote irtoaa. Tätä seuraa joko lyöntisarja tai ampuminen tilanteesta riippuen.

Riistoyrityksen estäminen koulutetaan vaiheittain ilman apuvälineitä. Iskut on pysäytettävä ennen niiden osumista harjoituspariin.

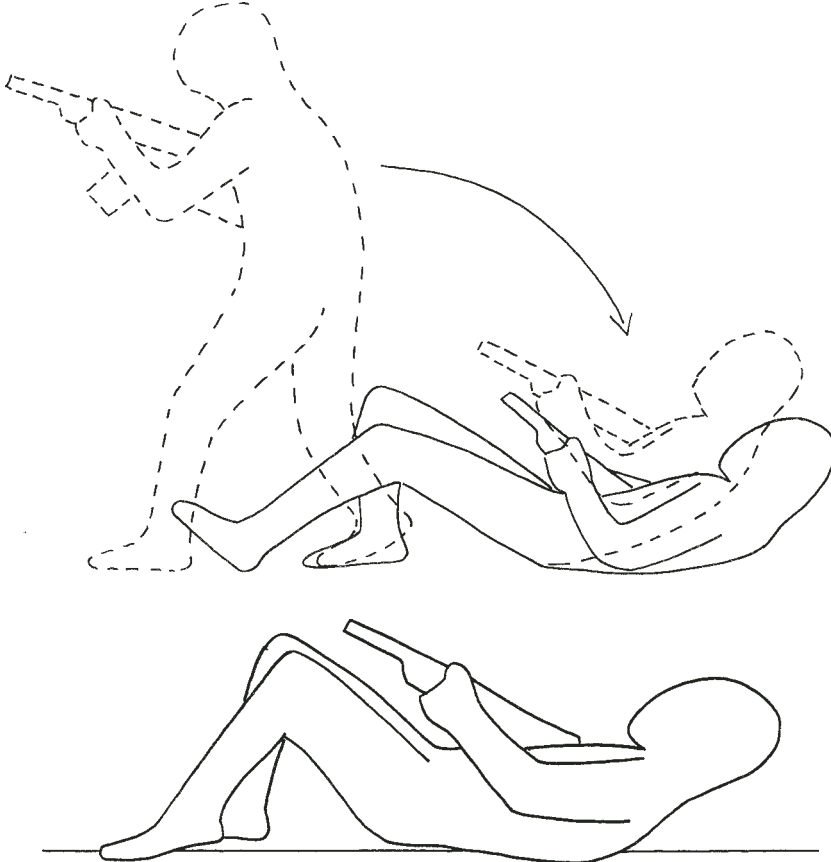
Perusteiden oppimisen jälkeen harjoitellaan iskusuojapuvun kanssa täydellä voimalla.

## Kaatumiset ja kamppailu maassa aseensa kanssa

### Kova kaatuminen taakse aseensa kanssa

Kovaa kaatumista ei voi suorittaa aseensa kanssa kuten ilman asetta. Ase käsissä ei alastuloa voida pehmentää käsillä. Kaatumisen aluksi takapuolta lasketaan alas jalkoja koukistamalla, jotta putoamiskorkeus maahan on mahdollisimman pieni. Takapuoli lasketaan maahan. Selkä köyryssä rullataan maahan selälleen. Leuka pidetään rintaa vasten painettuna. Ase pidetään käyttövalmiina piippu eteenpäin suunnattuna.

Maahan tulon jälkeen otetaan valmiusasento molemmat päkiät maassa, polvet koukistettuina ja jalat hieman levällään. Asetta valmistaudutaan käyttämään jalkojen välistä.



## Veitsiteknikat

Veitsiteknikoissa keskitytään oman veitsen käyttöön aseetonta vihollista vastaan. Veitsi antaa lähitaistelutilanteessa huomattavan etulyöntiaseman. Jo teräseen näkeminen saa aikaan pelkoreaktioita. Aseistamatonta vihollista vastaan veitsellä aseistautuneena voidaan toimia entistäkin aggressiivisemmin ja röyhkeämmin etulyöntiaseman ollessa itsellä.

Asetelma on täysin erilainen, jos myös vihollisella on veitsi. Tilanne on enää korkeintaan tasapuolinen.

Veitsitorjunnat ja veitsitaistelu vaatii runsaasti harjoittelua. Harjoittelusta huolimatta se on hyvin riskialtista. Siksi veitsen riistotekniikoita ja varsinaista veitsitaistelua ei käsitellä.

Veitseä vastaan toimittaessa myös itselle aiheutuu viiltoja, pistohaavoja tai muita vammoja. Tähän on asennoiduttava heti veitsi havaittaessa. Mahdollisuuksien mukaan on hankittava etua muista välineistä, ampuma-aseista tai otettava viholliseen riittävästi etäisyyttä. Veitsellä ei kannata taistella veistä vastaan, jos on muita vaihtoehtoja.

Veitsiteknikoissa voidaan käyttää aseena mitä tahansa teräasetta. Pistin on kokonsa puolesta sopiva, mutta sen kahvan muotoilu ja materiaali ei sovellu hyvin veitsiteknikoihin. Teräseen on oltava reilun kokoinen. Kahvan on mahdollistettava pitävä, liukumaton ote. Veitsen käytettävyyttä lisää kahvan muotoilu, jonka on estettävä lyödessä sormien liukuminen terään. Veistä on pystyttävä käsittelemään myös käsineet kädessä. Veitsen tupen on pidettävä veitsi tiukasti paikallaan. Samalla sen on mahdollistettava veitsen nopea esille ottaminen.

Veitsi on aina pidettävä terävänä. Tylsä veitsi on käyttäjälleen vaarallinen työtehtävissä, eikä sillä lähitaistelutilanteessa päästä tehokkaimpaan tulokseen.

## Veitsen käyttö

Veitsellä voidaan pistää tai viiltää. Veistä voidaan käyttää myös lyömäaseena.

Pistämiseen käytetään veitsen terän kärkeä. Pistokohteena on kasvat, kaula tai vihollisen suojaukseen nostetut kädet. Silmät ovat erityisen vaaralli-

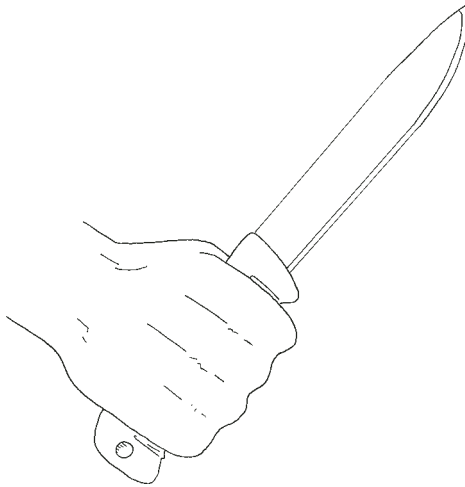
nen kohde. Myös vartaloon voidaan pistää, jos vihollisella ei ole suojaliiviä. Reisissä on suuria valtimoita, joihin pistäminen on tehokasta.

Viiltämiseen käytetään veitsen terän koko pituutta. Viiltämisen helpoimmat kohteet ovat vihollisen suojaukseen nostamat kädet ja käsivarret. Käsi-  
varsia viiltelemällä saadaan aikaan runsasta verenvuotoa, joka heikentää nopeasti vihollisen toimintakykyä. Käsia viiltelemällä saadaan aikaan verenvuotoa ja jäniteitä katkottua. Viilleltyjä käsiä ei voi käyttää tehokkaasti.

Veitsen kahvan päätä voidaan käyttää lyömiseen. Lyönnit lyödään kuten vasaralyönnit.

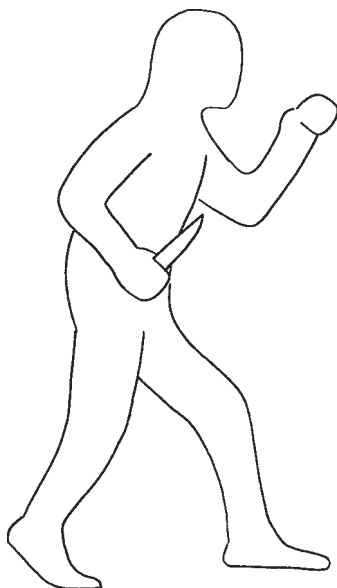
## **Valmiusasento veitsen kanssa**

Veitsestä pidetään kiinni tiukasti koko kädellä kuten vasarasta. Vasaraotteella veitsen käsittelyyn käytetään suuria lihasryhmiä. Veitsen käsittelyyn riittää karkea motoriikka, eikä käsittely kärsi stressireaktioista.



Vihollisen veitsikättä ei voi hallita kuin kaksin käsin kiinni pitämällä. Tällöinkin ote on saatava sekä kädestä että veitsestä. Muuten vihollinen pysyy viiltelemään kiinnipitäviä käsiä rannettaan pyöräyttämällä. Vihollinenkaan ei voi hallita veitsikättämme kuin kaksin käsin kiinni tarttumalla. Veistä ja sitä pitelevää kättä on aina suojattava omalla vartalolla.

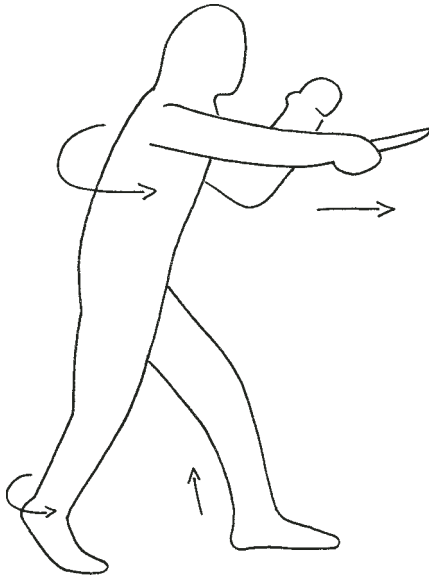
Valmiusasento veitsen kanssa on samanlainen kuin aseettomana. Etukäsi pidetään vartalon edessä suojaamassa. Veistä pidetään vahvemmassa kädessä vyön korkeudella. Ranne on vartaloa vasten. Veitsen terä osoittaa eteenpäin.



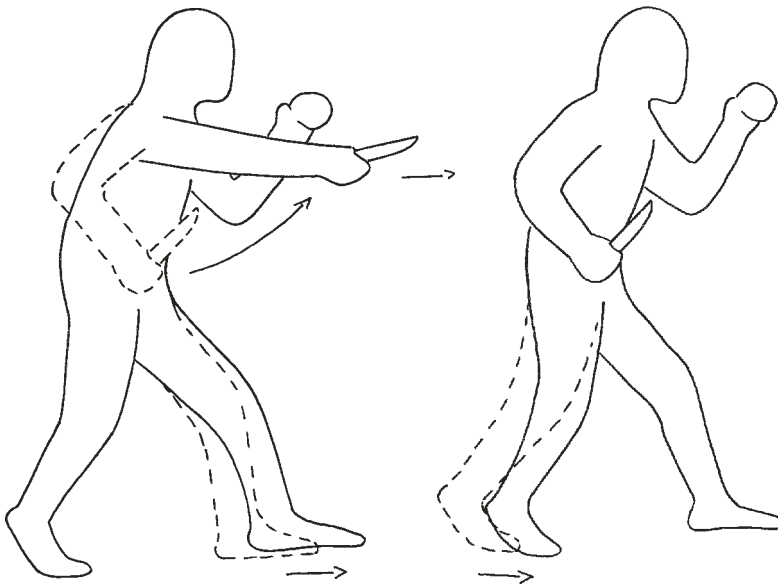
Valmiusasennossa veitsen kanssa liikutaan kuten valmiusasennossa aseettomana.

### **Pistäminen veitsellä**

Pisto veitsellä aloitetaan työntämällä koko vartaloa eteenpäin takajalalla ja kiertämällä vartaloa lyönnin suuntaan kuten muissakin lyönneissä. Samanaikaisesti lyödään veitsellä terä eteenpäin haluttuun pistokohtaan. Piston jälkeen palataan valmiusasentoon valmiina uusiin pistoihin tai viiltoihin.

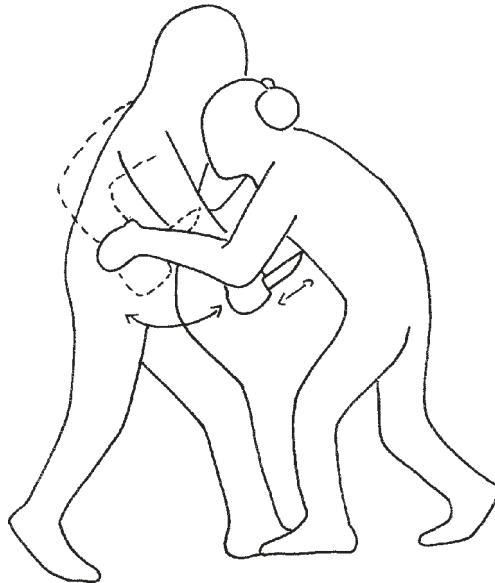


Veitsellä pistettäessä liikutaan siten, että samanaikaisesti piston kanssa työnnetään takajalalla vartaloa eteenpäin ja otetaan etujalalla askel. Piston palautuksessa takajalka ottaa askeleen.



Pistoja ja liikkumista harjoitellaan pillillä tahdittamalla esimerkiksi urheilukentällä.

Lähietäisyydeltä pistetään vartaloon, jos vihollisella ei ole suojaliivejä. Suojaliivein varustautunutta vihollista voidaan pistää kaulan ja pään alueelle. Lähietäisyydellä piston tehoa nostaa vihollisesta kiinni pitäminen. Lähietäisyydeltä voidaan pistää useita kertoja peräkkäin, koska vihollisessa kiinni ollessa ei tarvitse liikkua.



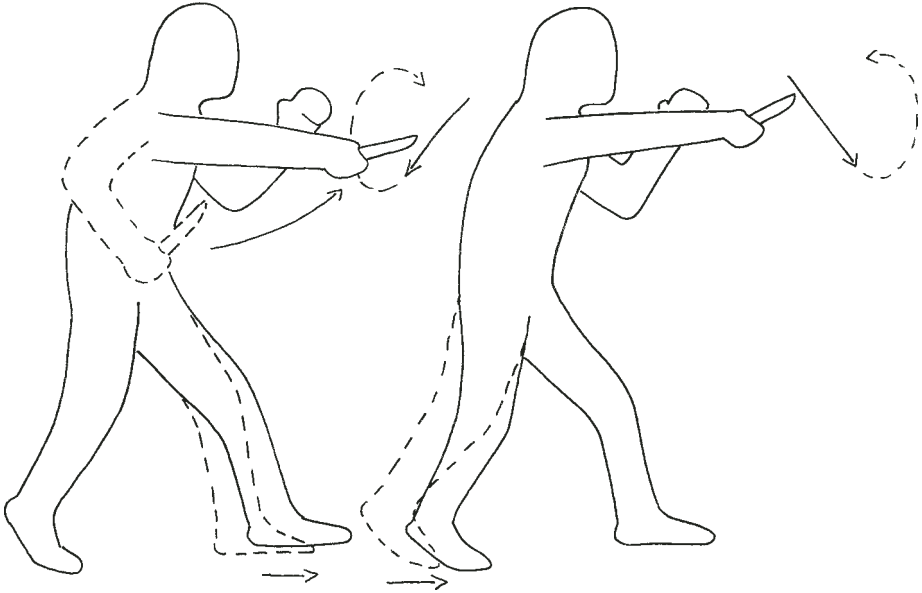
Veitsen terä on hyvä kääntää lappeelleen kylkiluiden väliin lyödessä. Käännettynä se uppoaa paremmin kylkiluiden väliin. Veistä voidaan nostaa kahvasta sitä vihollisesta irrotettaessa. Kahvasta nostettaessa haavakanavaan pääsee ilmaa ja veitsi irtoaa helpommin.

## **Viiltäminen veitsellä**

Veitsellä viilletään vetämällä veitsen terällä kuvio "kahdeksan". Viillot aloitetaan oikealta vasemmalle alaviistoon, kierretään myötäpäivään ylös ja viilletään vasemmalta oikealle alaviistoon. Viilto on yhtenäinen liike. Viillot on suunnattu vihollisen käsiin ja käsivarsiin. Viistot liikeradat ovat pidemmät. Niillä saadaan suurempi todennäköisyys osua kohteeseen.



Kahdeksikon viiltäminen aloitetaan työntämällä valmiusasennosta koko vartaloa voimakkaasti eteenpäin takajalalla. Samalla otetaan etujalalla askel. Samanaikaisesti etujalan askeleen kanssa viilletään veitsellä terä vasemmalle ensimmäinen viilto. Takajalan seuratussa viilletään toinen viilto. Värittömästi viiltojen jälkeen otetaan valmiusasento valmiina seuraaviin pistoihin tai viiltoihin.



Viiltoja ja liikkumista harjoitellaan pillillä tahdittamalla esimerkiksi urheilukentällä. Pistojen ja viiltojen kouluttamisen jälkeen ne voidaan yhdistää.

## Lyöminen veitsellä

Vihollista voidaan lyödä veitsen kahvan päällä päähän tai muualle vartaloon lähietäisyydeltä. Lyönnit lyödään kuten vasaralyönnit nyrkillä. Lyöntien teho kasvaa vihollisesta kiinni pidettäessä. Paikalla ollessa voidaan lyödä useita kertoja peräkkäin.

## **Veitsitekniikoiden harjoittelu**

Veitsitekniikoiden perusteet opetetaan yksittäisharjoitteluna. Tekniikoiden kouluttamisessa voidaan käyttää esimerkiksi pistimen tuppea. Koulutettavien opittua liikeradat voidaan siirtää käyttämään pistintä.

Perusteiden opettamisen jälkeen voidaan harjoitella pareittain. Pariharjoituksissa on käytettävä kumiveitsiä tai muuta pehmeää, joustavaa välinettä.

Pariharjoitteissa voidaan harjoitella aseeton veitseä vastaan ja veitsellä veitseä vastaan. Viiltoharjoitteissa veitsenä voidaan käyttää paksua tussikynää, joka merkitsee osumat. Harjoitteessa on suositeltavaa olla yläruumiis paljaana.

## **Potkujen, lyöntien ja veitsitekniikoiden yhdistäminen**

Veistä käytettäessä vihollisen katse on kiinnittyneenä veitseen. Veistä pidetään alitajuisesti vaarallisimpana uhkana. Veitsitekniikat on tehokasta aloittaa potkuilla ja lyönneillä, koska vihollinen ei odota niitä.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa käytetään kumiveistä iskusuojapukuun puettua maalimiestä vastaan. Sovelletussa vaiheessa käytetään kaikkia opittuja lyöntejä, potkuja ja veitsitekniikoita.

## **Kenttälapion ja tilapäisvälineiden käyttö lähitaistelussa**

Kenttälapiotekniikoissa keskitytään oman lapion tai muiden tilapäisvälineiden käyttöön lyömiseen ja torjuntoihin. Lapiota tai tilapäisvälineitä käytetään lyömäaseena vain hätätilanteessa. Kenttälapion esille ottaminen ja käyttökuntoon laittaminen on hidasta. Lapio ei ole ensisijainen taisteluväline. Kenttälapiolla käytettävät lyönnit voi soveltaa mille tahansa lyömävälineelle.

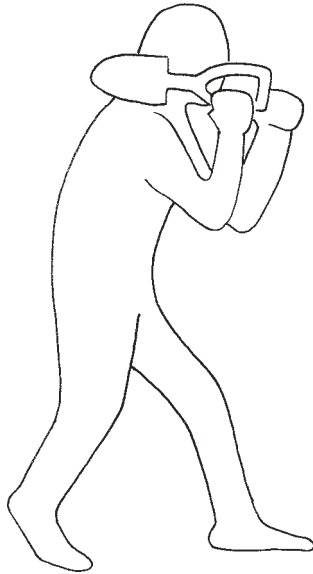
Taistelijan on pidettävä kenttälapionsa terävänä. Lähitaistelussa terävällä lapiolla saadaan aiheutettua enemmän vammoja.

## Lapion ja tilapäisvälineiden käyttö lyömiseen

Lapiota ja tilapäisvälineitä käytetään lyömäaseina. Lyöntikohteena on kasvo, kaula tai suojaukseen nostetut kädet. Jos vihollisella ei ole suojaliiviä, voidaan lyödä myös vartaloon. Lyömiseen käytetään lapion terän sivua.

### Valmiusasento lapion tai tilapäisvälineiden kanssa

Välineen varresta pidetään kiinni kuten vasarasta. Valmiusasento on kuten ilman asetta. Etukäsi on vartalon edessä suojaamassa. Väline on vahvemmassa kädessä käsi olkapään korkeudella, väline olkapäätä vasten. Lapion terä osoittaa suoraan taakse.



Lapion kanssa liikutaan kuten valmiusasennossa aseettomana.

## Lyöminen lapiolla tai tilapäisvälineellä

### Oikean puolen lyönti

Oikean puolen lyönnissä vartalo liikkuu kuten vasaralyönnissä. Lyönti lähtee liikkeelle taaemman jalan ojentamisesta ja lantion kierrosta lyönnin suuntaan. Välinettä pitelevää kättä nostetaan hieman ylös. Taemman jalan ponnistaessa kantapää nousee alustasta ja jalka kiertyy sisäänpäin päkiän varassa. Välineellä lyödään vartalon kierron mukana oikealta ylhäältä alaviistoon vasemmalle. Lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.



### Vasemman puolen lyönti

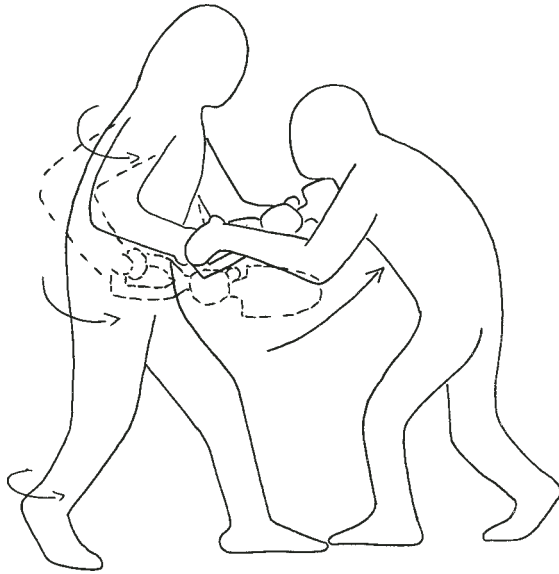
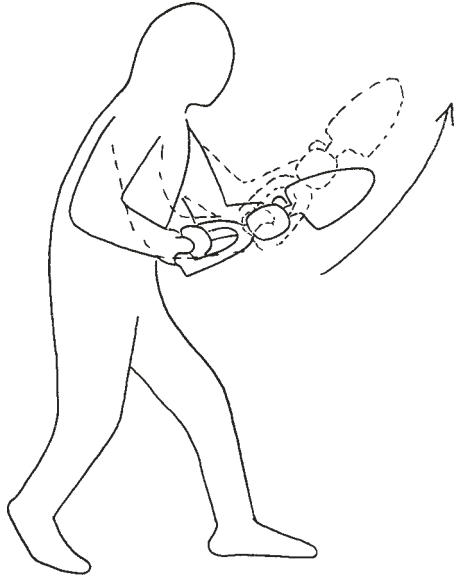
Oikealta vasemmalle lyönnin jälkeen voidaan palauttamisen sijaan lyödä toinen lyönti. Vartalo palautetaan takaisin valmiusasentoon ensimmäisen lyönnin jälkeen vartalon kierrolla. Samalla ensimmäisen lyönnin ääriasennosta välinettä nostetaan ylös vasemmalla ja liikettä jatketaan lyömällä vasemmalta ylhäältä alaviistoon oikealle. Lyönnin jälkeen vartalo ja kädet palautetaan valmiusasentoon.



Viistoilla lyönneillä saadaan pidemmät liikeradat ja suurempi todennäköisyys osua kohteeseen. Lyödessä ei liikuta eteenpäin. Lyönnit voidaan lyödä eri korkeuksille vihollisen vartaloa.

## **Pistolyönti**

Kenttälapiolla tai tilapäisvälineellä voidaan lähietäisyydeltä lyödä kaksin käsin vartaloon pistolyönti alhaalta ylöspäin. Suojaliivein varustautunutta vihollista voidaan lyödä kaulan ja pään alueelle. Lähietäisyydeltä voidaan lyödä useita kertoja peräkkäin, koska vihollisessa kiinni ollessa ei enää tarvitse liikkua. Kaksin käsin lyönnissä vartalolla nostetaan voimakkaasti ylöspäin. Lyöntiin saadaan koko vartalon voima.



## **Torjunnat**

Peruslyöntejä (vasemman ja oikean puolen lyönti) voidaan käyttää torjuntoina ja etäisyystekniikoina. Vihollisen hyökkäykset voidaan torjua useita lyöntejä oikea-aikaisesti lyömällä. Lyönneillä voidaan säilyttää turvallinen etäisyys viholliseen.

Kenttälapio tai tilapäisväline molempiin käsiin ottamalla voidaan sitä käyttää torjuntoihin kaikissa sektoreissa. Otteet, liikkeet ja vastahyökkäykset ovat kuten rynnäkkökiväärillä.

Erilaisia tilapäisvälineitä käytetään torjumiseen ja lyömiseen samoin periaattein.

## **Tekniikoiden harjoittelu**

Tekniikoiden perusteet opetetaan yksittäisharjoitteluna. Kouluttamisessa voidaan alkuvaiheessa käyttää patukkaa. Liikeratojen oppimisen jälkeen siirytään pariharjoitteluun.

Pariharjoituksissa lyöntejä harjoitellaan patukalla tai harjoituspatukalla isku- tai potkutyyntyihintyyntyihin. Aluksi harjoitellaan oikean puolen lyöntiä kouluttajan tahdittamana. Kun lyönti hallitaan, jatketaan lyömistä lyömällä palautuksesta vasemman puolen lyönti.

Koulutuksen sovelletussa vaiheessa lyödään harjoituspatukalla iskusuojapukuun puettua maalimiestä. Vaiheessa käytetään kaikkia opittuja lyöntejä ja tekniikoita.

**VARUSMIEHILLE YHTEISESTI KOULUTETTAVAT ASIAT**

Pysyväisasiakirjan mukaisesti lähitaistelukoulutukseen on käytettävissä eri koulutuskausilla koulutusaikaa seuraavasti:

**Kaikille:**

Peruskoulutuskausi:

- Taistelu- ja marssikoulutus 80 tuntia, josta lähitaistelukoulutusta 8 tuntia.

**Miehistökoulutuksessa:**

Erikoiskoulutuskausi:

- Taistelu- ja marssikoulutus 33 tuntia, josta lähitaistelukoulutus 9 tuntia.

Joukkokoulutuskausi:

- Taistelu- ja marssikoulutus 41 tuntia, josta lähitaistelukoulutus 9 tuntia.

**Johtajakoulutuksessa:**

Aliupseerikurssi:

- Taistelu- ja marssikoulutus 73 tuntia, josta lähitaistelukoulutus 17 tuntia.

Reserviupseerikurssi:

- Taistelu- ja marssikoulutus 73 tuntia, josta lähitaistelukoulutus 17 tuntia.

**Tunnit yhteensä:**

Miehistöllä:  $8+9+9= 26$  tuntia

Johtajilla:  $8+17 = 25$  tuntia

- johtajilla lisäksi seuraavalle saapumiserälle E- ja J-kaudella pidettävät harjoitukset



## **LÄHITAISTELUKOULUTUSAIHEET ERI KOULUTUSKAUSILLA**

### 1. Peruskoulutuskaudella (8 tuntia) opetetaan:

- \* Valmiusasento
- \* Liikkuminen
- \* Lyönnit
- \* Etupotkut
- \* Lyönnin ja potkun torjunnat

### **Miehistökoulutuksessa:**

### 2. Erikoiskoulutuskaudella (9 tuntia)

Opetetaan:

- \* Lyönnit ja potkut sivuille
- \* Asetekniikat eteen
- \* Kova kaatuminen

Kerrataan:

- \* Valmiusasento
- \* Liikkuminen
- \* Lyönnit
- \* Etupotkut
- \* Lyönnin ja potkun torjunnat

### 3. Joukkokoulutuskaudella (9 tuntia)

Opetetaan:

- \* Asetekniikat eteen ja sivuille
- \* Veitsen käyttö
- \* Tilapäisvälineiden käyttö

Kerrataan:

- \* Aiemmin opetetut asiat muihin harjoituksiin liittyen

**Johtajakoulutuksessa:**

## 4. Aliupseeri- ja reserviupseerikurssilla (17 tuntia)

Opetetaan:

- \* Lyönnit ja potkut sivuille
  - \* Asetekniikat eteen ja sivuille
  - \* Veitsen käyttö
  - \* Tilapäisvälineiden käyttö

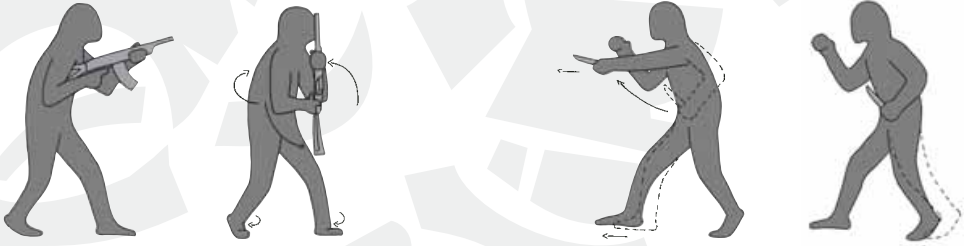
Kerrataan:

- \* Aiemmin opetetut asiat muihin harjoituksiin liittyen
5. Johtajakaudella (seuraavan saapumiserän P-, E- ja J-kausi)
- \* Pidetään omalle sa-joukolle lähitaistelukoulutusta kouluttajan ohjeistamalla ja valvomalla tavalla (yhteensä 26 tuntia)

**LÄHITAISTELUKOULUTUKSEN KOULUTUSMATERIAALI**

Joukkueen kouluttamisessa tarvitaan seuraava materiaali:

ns thai-pad	15 pr
iso potkutyyny	15 kpl
nyrkkeilyhanska (12oz)	30 pr
nyrkkeilykypärä	30 kpl
iskusuojapuku (koko L)	4 kpl
kumipuukko	30 kpl
lähitaistelurynnäkökivääri (muovi/kumi)	30 kpl
lähitaistelupistooli (muovi/kumi)	30 kpl
lähitaistelulentälapio (muovi/kumi)	30 kpl
harjoituspatukka	30 kpl



Jokainen taistelija voi joutua taistelukentällä lähitaistelutilanteeseen. Lähitaistelun käsikirjan tarkoituksena on antaa taistelukentälle soveltuva perusta yksittäisen taistelijan lähitaistelutekniikoille. Lisäksi kirja antaa kouluttajalle perusteet lähitaistelutekniikoiden opettamiselle. Kirjassa esitetyt tekniikat soveltuvat kaikkiin taistelulajeihin eri toimintaympäristöissä. Taistelukoulutuksessa lähitaistelutekniikat yhdistetään osaksi yksittäisen taistelijan toimintaa tälle koulutettavassa tehtävässä.

Käsikirjan tekniikoiden määrä on rajattu ja tekniikat ovat helposti omaksuttavia. Tässä on huomioitu lähitaistelukoulutukseen käytettävissä olevan ajan rajallisuus. Käsikirjan tekniikat perustuvat ihmisen luonnollisiin reaktioihin. Tekniikat pystyy hallitsemaan myös voimakkaasti stressaantuneena, koska ne eivät vaadi hienomotorisia toimintoja.

Käsikirjan tekniikoiden kouluttaminen ei vaadi kouluttajalta aiempaa kamppailuharrastusta. Lähitaistelukoulutuksessa on huomioitava, että kyse on taistelukentän toimintojen harjaannuttamisesta, missä kyse on vastustajan vahingoittamisesta. Tekniikoiden harjoittelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota palvelusturvallisuuteen, ettei koulutettaville tuoteta vammoja. Taistelijalle pyritään opettamaan pieni määrä tekniikoita, jotka hän hallitsee. Näin annetaan koulutettavalle paremmat mahdollisuudet selviytyä nykyaikaisella taistelukentällä.



Puolustusvoimien Koulutuksen  
Kehittämiskeskus 2004



Pääesikunta  
Maaosasto  
PL 919, 00131 Helsinki  
Suomi ▶ Finland

▶ [www.mil.fi](http://www.mil.fi)