

Periaatteet

Kohdehenkilön hallinta ja Suomen lain mukainen voimankäyttö. Lukkojen ja alasvetojen perusteet.

Työtehtäviin harjoitellessa tulee huomioida, että voimankäytössä saa käyttää rajatusti vain niitä tekniikoita, jotka viranomaisen on erikseen hyväksynyt ja kouluttanut tätä tehtävää varten. CJJ:n kohdehenkilön hallinta on siis voimankäyttöä laajempi käsite. Esimerkiksi lukkojen perusteet tukevat voimankäytön osaamista, mutta eivät sellaisenaan ole lakisääteistä voimankäyttöä vaikka kohdehenkilön hallintaan olennaisesti kuuluvatkin.

Perustekniikka

Ukemit

1. Pehmeä ukemi eteen
2. Pehmeä ukemi taakse

Lukot

3. Ikkyo
4. Nikyo
5. Sankyo
6. Shihonage (Udegarami)
7. Kotegaeshi
8. Wakigatame (kylkilukko)
9. Gyaku Udegarami (Olkalukko)

Kuljetusotteet

10. Käsivarsikuljetus (3 versiota)
11. Rannekuljetus (2 versiota)
12. Back hammer
13. Kietaisuote

Alasviennit

14. Alasveto eteen
15. Alasveto taakse
16. Ristiote takaa alasveto (Turvavyöote)
17. Ristiote edestä alasveto
18. Sivuhallinnasta alasvienti eteen ja taakse
19. Käsivarsikaato (Ikkyu)
20. Olkavarsikaato (BackHammer)
21. Vartalokaato
22. Kaulahallintakaato taakse

Maassa hallinnat

23. Käsivarsihallinta
24. Olkavarsihallinta
25. Backhammer
26. Päähallinta

Soveltava paritekniikka**Maassa puolustautuminen**

Periaatteet: Hallinnan kautta ylös. Pystyteknikoiden hyödyntäminen matossa.

27. Hyökkäys jalkojen välistä
(Guardissa kuristus, lyönnit)
esim. kaulahallinta, rullaus + hallinta + ylösnousu
esim. Yujigatame + käöntö + hallinta + ylösnousu
28. Hyökkäys hajareisin vatsan päältä
(Mountissa kuristus, lyönnit)
esim. siltaus + rannekäöntö + hallinta + ylösnousu
29. Hyökkäyksenä sivuhallinta (Hon Kesa Gatame)
esim. jalalla rullaus + käöntö + hallinta + ylösnousu

Puolustussarja lyönnit

Periaatteet: Suojautuminen + iholle heti + kohdehenkilön hallinta.
Pyritään päättämään tekniikka maassa hallintaan tai kuljetusotteeseen.
Maassa hallinnan tulee olla sellainen, että kohdehenkilö on rintakehä maata kohti ja suorittaja pystyy tarvittaessa irtautumaan helposti ja jatkamaan puolustautumista muita kohdehenkilöitä vastaan.
Tekniikkavalinta sellainen ettei kohdehenkilö tarpeettomasti vahingoitu.

30. Lyöntisarja 1-2 (suora)

esim. sivu-/takahallinta + alaspöytä taakse
esim. sivu-/takahallinta + turvavyöotteella alaspöytä taakse

31. Lyöntisarja 3-4 (suora)

esim. käsivarsikaato
esim. suora käsilukko
esim. käsivarsikuljetus
esim. rannekuljetus
esim. sivu-/takahallinta + alaspöytä taakse

32. Lyöntisarja 5-6 (koukku)

esim. A-torjunta + käsivarsihallinta + käsivarsikuljetus
esim. A-torjunta + käsivarsiolkapäähallinta + alaspöytä eteen
esim. A-torjunta + käsivarsikaulahallinta + Iriminage pääkontrollilla

33. Lyöntisarja 7-8 (koukku) esim. S-torjunta + Ukigoshi päähallinnalla +

kääntö hallintaan
esim. S-torjunta + alaspöytä eteen

34. Lyöntisarja 9-10 (koukku)

esim. U-väistö kaulahallintakaato taakse
esim. U-väistö turvavyökaato taakse

Puolustussarja potkut

Periaatteet: Etujalalla ja käsillä suojaautuminen + iholle heti +kohdehenkilön hallinta

- 35. Potku nivusiin (Kingeri)
esim. etujalan sisäkierto + vartalohallinnasta alasvienti
- 36. Polvipotku (Hizageri)
esim. Gedanbarai + vartalohallinnasta alasvienti
- 37. Etupotku (Maegeri)
esim. Gedanbarai + vartalohallinnasta alasvienti
- 38. Kiertopotku (Mawashigeri)
esim. Gedanbarai + ote jalasta + kaato kiertäen

Puolustussarja otteet edestä vähintään 6 kpl

Periaatteet: kuljetusotteet, alasvedot, lukot alas vieden + hallintaote.

- 39. ranneote
- 40. hihaote
- 41. rinnusote yhdellä kädellä
- 42. kahden käden ote yhdestä kädestä
- 43. kahden käden ote käsistä päältä
- 44. kahden käden ote käsistä alta
- 45. rinnusote kahdella kädellä
- 46. kuristus edestä
- 47. hiusote
- 48. kyynärvarsikuristus taakse vieden
- 49. niskalenkki
- 50. kyynärvarsikuristus edestä päältä

Puolustussarja otteet takaa vähintään 3 kpl

Periaatteet: kuljetusotteet, alasvedot, lukot alas vieden + hallintaote.

- 51. ranneote
- 52. kuristus takaa
- 53. hiusote takaa
- 54. kyynärvarsikuristus
- 55. back hammer