

# 1 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 290 POÄNG

DITT RESULTAT:

GODKÄNT (>75%): 218 POÄNG

KONTROLLANT:

Närvaro >80%	JA				NEJ
Hålla i flera träningspass (själv)	1	2	3	4	5

/5

## Sparkar (4 st)

Spark 45	1	2	3	4	5
Spark 46	1	2	3	4	5
Spark 47	1	2	3	4	5
Spark 48	1	2	3	4	5

/20

## Sittande försvar utan grepp (5 st)

Greppa hälsena, underarm under knä – tryckpunkt 1	1	2	3	4	5
Greppa hälsena, hand – avsluta med pungslag	1	2	3	4	5
Lås hälar med fötter, spark mot skrev efter fall	1	2	3	4	5
Undre ben bakom hälsena, spark under knä, (dwitchagi)	1	2	3	4	5
Undre ben bakom hälsena insida, spark i knäveck, sitt ned	1	2	3	4	5

/25

## Sittande vid sida av motståndare (2 st)

Spark mage → ben → knäveck (bensax)	1	2	3	4	5
Ta fotled, armbåge i knäveck, lås med underarm	1	2	3	4	5

/10

### Handledstekniker sittandes (10 st)

Titta i handflatan, greppa och vrid	1	2	3	4	5
Cirkulär twist (282-variant)	1	2	3	4	5
Större cirkel – tryck upp armbåge	1	2	3	4	5
Bakåtvänd armbar	1	2	3	4	5
Tryck på handled, snurra runt bakom	1	2	3	4	5
Greppa häl – handled under knä	1	2	3	4	5
Rakt Z-lås	1	2	3	4	5
Z-lås	1	2	3	4	5
Armbar grepp i armveck	1	2	3	4	5
Omvänd armbar grepp i armveck	1	2	3	4	5

/50

### Sittande försvar mot krage framifrån (5 st)

Bryt tummen till twist	1	2	3	4	5
Greppa armar, fötter i höft – rulla bakåt	1	2	3	4	5
Greppa hälsena, underarm under knä – tryckpunkt	1	2	3	4	5
Bensax – ben vid häl och lår	1	2	3	4	5
Sittande Z-lås	1	2	3	4	5

/25

### Försvar mot liggande stryptag (3 st)

Slå ned armar, lyft höft	1	2	3	4	5
Halspulsvariant	1	2	3	4	5
Slå mot öron, rotation, armbåge mot blåsa	1	2	3	4	5

/15

### Liggande stryptag (6 st)

#### *Huvudände*

Slå isär armar, öron, rotation, slag mot hals	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

#### *Sittande vid sidan*

Slå ned armar, armbar från sidan	1	2	3	4	5
----------------------------------	---	---	---	---	---

#### *Mellan ben*

Hälspark njure, bryt grepp, lyft höft	1	2	3	4	5
Kragstryp – rulla över	1	2	3	4	5
Underarm mot hals, rulla	1	2	3	4	5
Tryck hand mot ansikte, benpress	1	2	3	4	5

/30

### Liggande nacklås (1 st)

Kicka över rygg, lyft huvud	1	2	3	4	5
					/5

### Armbar drill (1 st)

Putta knä, följ med upp, samma lås tillbaka	1	2	3	4	5
					/5

### Liggande försvar (4 st)

Försvar mot spark – bensax 1 2 3 4 5

Spark tillbaka mot knä/skenben – hooka ankel 1 2 3 4 5

### *Stående bakom huvud*

Greppa hälsena, tryck knä, pungslag 1 2 3 4 5

Greppa hälsenor, kick i magen 1 2 3 4 5

/20

### Stående stryptag (3st)

#### *Framifrån*

Slag i armveck, uppslag, gå med rumpa 1 2 3 4 5

Z-lås 1 2 3 4 5

#### *Bakifrån*

Sträck arm, vänd, greppa armar, slag nacke 1 2 3 4 5

/15

### Stryptekniker (6 st)

Underarm mot strupe 1 2 3 4 5

V-lås med vridning 1 2 3 4 5

Arm upp – greppa krage 1 2 3 4 5

Kragstryp med press 1 2 3 4 5

V-lås med headlock 1 2 3 4 5

Krage – underarm mot hals 1 2 3 4 5

/30

### Urtagning från stående nacklås (3 st)

Slag skrev, steg mellan ben, greppa smalben 1 2 3 4 5

Slag skrev, greppa arm, tryck knäveck 1 2 3 4 5

Slag skrev – offerkast 1 2 3 4 5

/15

Urtagning från halslås bakifrån (2 st)

Greppa arm, steg bakom	1	2	3	4	5
Greppa, knä ned – offerkast	1	2	3	4	5
					/10

Försvar mot slag – stryp (2 st)

Blockera utåt, örfil, stryp via krage	1	2	3	4	5
Blockera utåt, knivslag hals, kragstryp	1	2	3	4	5
					/10

**/290**