

# 5 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 170 POÄNG

GODKÄNT (>65%): 110 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

	JA					NEJ
Närvaro >55%						
Hålla i >1 uppvärmning och stretchövningar	1	2	3	4	5	/5
<u>Sparkar (3 st)</u>						
Spark 28	1	2	3	4	5	
Spark 29	1	2	3	4	5	
Spark 30	1	2	3	4	5	/15
<u>Slagtekniker (3 st)</u>						
Slagteknik 1	1	2	3	4	5	
Slagteknik 2	1	2	3	4	5	
Slagteknik 3	1	2	3	4	5	/15
<u>Utbrytning livtag bakifrån – motståndare håller i egen handled (3 st)</u>						
Ta ett Z-lås, sänk vikten, gå runt till en armbar	1	2	3	4	5	
Stämpla foten	1	2	3	4	5	
Slå handrygg, armbåga tryckpunkter, tryck på tryckpunkter med tummar	1	2	3	4	5	/15

### Utbrytning livtag bakifrån (5 st)

Greppa hand, pressa ner andra handen mellan, gå under armen till ett polisgrepp	1	2	3	4	5
Ta ett finger, sänk vikten, kliv under motståndaren till ett polisgrepp	1	2	3	4	5
Stämpla foten	1	2	3	4	5
Slå handrygg, armbåga tryckpunkter, tryck på tryckpunkter med tummar	1	2	3	4	5
Ta tag i motståndarens ben, kana ner till ett benlås	1	2	3	4	5
					/25

### Utbrytning livtag bakifrån – motståndare knäpper händerna (4 st)

Ta tag runt handleder, bryt nedåt, slå ihop knäna, över till en armbar	1	2	3	4	5
Slå handrygg båda, ta tag runt ett finger, bryt ned med knä i sidan	1	2	3	4	5
Stämpla foten	1	2	3	4	5
Slå handrygg, armbåga tryckpunkter, tryck på tryckpunkter med tummar	1	2	3	4	5
					/20

### Halv-Nelson (3 st)

Sänk vikten, TV-spel greppet, gå åt sidan, ben nära axel, gräv med armen	1	2	3	4	5
Fingrar mot ögon/hals	1	2	3	4	5
Slå ned motståndarens armar, ta tag i hans arm, dra in mot kroppen, kasta ned, armbåge mot ansiktet	1	2	3	4	5
					/15

### Hel-Nelson (5 st)

Armbåga, greppa egen krage, dra framåt, pressa ner fingrar	1	2	3	4	5
Fingrar mot ögon/hals	1	2	3	4	5
Slå ned motståndarens armar, ta tag i hans arm, dra in mot kroppen, kasta ned, armbåge mot ansiktet	1	2	3	4	5

Slå med knogar på handrygg, ta tag runt  
fingrar, bryt hela vägen ned

1 2 3 4 5

Stoppa försök till nelson med armar, handflator  
på pannan, skalla bakåt

1 2 3 4 5

/25

Björn-tag utanpå, armar bakifrån (2 st)

Böj på knä, öppna ena sidan genom att lyfta  
arm, glid åt samma håll, armbåge i solarplexus

1 2 3 4 5

Sänk vikten, greppa hand, kliv under  
motståndarens arm till ett polisgrepp

1 2 3 4 5

/10

Attityd

1 2 3 4 5

/5

**/170**