

8 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 185 POÄNG

GODKÄNT (>60%): 111 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

Närvaro >50%

JA

NEJ

Sparkar (10 st)

Spark 1	1	2	3	4	5
Spark 2	1	2	3	4	5
Spark 3	1	2	3	4	5
Spark 4	1	2	3	4	5
Spark 5	1	2	3	4	5
Spark 6	1	2	3	4	5
Spark 7	1	2	3	4	5
Spark 8	1	2	3	4	5
Spark 9	1	2	3	4	5
Spark 10	1	2	3	4	5

/50

Slagtekniker (7 st)

Slagteknik 1	1	2	3	4	5
Slagteknik 2	1	2	3	4	5
Slagteknik 3	1	2	3	4	5
Slagteknik 4	1	2	3	4	5
Slagteknik 5	1	2	3	4	5
Slagteknik 6	1	2	3	4	5
Slagteknik 7	1	2	3	4	5

/35

Grundläggande blockeringar (4 st)

Blockering 1	1	2	3	4	5
Blockering 2	1	2	3	4	5
Blockering 3	1	2	3	4	5
Blockering 4	1	2	3	4	5
					/20

Utbrytningar (15 st)

Handled (10 st)

Rak arm ner mot insidan knä, plocka boll och knuffa	1	2	3	4	5
Armbåge mot armbåge	1	2	3	4	5
Fingrar upp, armbåge i höft och tryck med benen	1	2	3	4	5
Armbår – hand på tumme, pistol-fingrar, plockar och vrider över	1	2	3	4	5
Titta i handflatan, tummar på handrygg, stöt i magen och vrid	1	2	3	4	5
Slag mot tryckpunkt, slag mot hals	1	2	3	4	5
Slag mot tryckpunkt, armbåge i solarplexus	1	2	3	4	5
Svepet – greppa, slag i axel, fot bakom och dra	1	2	3	4	5
Z-lås – hand på tumme, pistol-fingrar, vrid och lillfinger mot näsa	1	2	3	4	5
Slag mot tryckpunkt, hand bakom ryggen, andra handen mot hakan	1	2	3	4	5
					/50

Armbåge (3 st)

Z-lås – hand på tumme, vrid stor cirkel, lillfinger mot näsa	1	2	3	4	5
Stor cirkel, armbåge upp, slag mot blåsan	1	2	3	4	5
Greppa arm, dra hårt, slag mot hals	1	2	3	4	5
					/15

Axel (2 st)

Armbår – greppa hand, slag i revbenen, stor cirkel och vrid över	1	2	3	4	5
Z-lås – hand på tumme, vrid stor cirkel,					

lillfinger mot näsa

1 2 3 4 5
/10

Attityd

1 2 3 4 5
/5

/185