

7 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 200 POÄNG

GODKÄNT (>60%): 120 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

Närvaro >50%

JA

NEJ

Sparkar (10 st)

Spark 11	1	2	3	4	5
Spark 12	1	2	3	4	5
Spark 13	1	2	3	4	5
Spark 14	1	2	3	4	5
Spark 15	1	2	3	4	5
Spark 16	1	2	3	4	5
Spark 17	1	2	3	4	5
Spark 18	1	2	3	4	5
Spark 19	1	2	3	4	5
Spark 20	1	2	3	4	5

/50

Slagtekniker (3 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

/20

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 (21 st)

Handled (5 st)

Byt hand, slag i magen, litet steg, dra armen så långt man kan och kasta	1	2	3	4	5
Byt hand, slag i magen, litet steg, armen runt höften och vrid på axlarna	1	2	3	4	5
Greppa hand, stort steg, armen över huvudet och vrid	1	2	3	4	5
Greppa handled, kliv under, armbåge i sidan över till armbar	1	2	3	4	5
Greppa handled, kliv under till polisgrepp	1	2	3	4	5

Krage (4 st)

Gräv in handen, vrid över till Z-lås	1	2	3	4	5
Greppa handled, vrid upp, tryck/slå med andra handen mot tummen	1	2	3	4	5
Greppa hand, tummar på handrygg till handleds-twist	1	2	3	4	5
Greppa hand, slå i axel, sätt fot bakom och vrid (Gula svepet)	1	2	3	4	5

Krage – Omvänd hand (2 st)

Z-lås	1	2	3	4	5
Greppa runt handled, kliv under till jämsides, armbåge högt	1	2	3	4	5

Krage – Två händer (2 st)

Greppa runt handled, kliv under till jämsides, armbåge högt	1	2	3	4	5
Greppa runt handled, kliv under till jämsides, armbåge högt	1	2	3	4	5

Krage – Nacksidan av krage (2 st)

Stöt i bröstet, huvudet under armen, greppa runt handled och över till armbar

1 2 3 4 5

Slå bort arm, hand bakom ryggen och slå med andra uppåt

1 2 3 4 5

Bälte – Hand underifrån (2 st)

Finger i handled, dra till sig och armbåge i biceps

1 2 3 4 5

Finger i handled, dra till sig och greppa efter krage

1 2 3 4 5

Bälte – Hand ovanifrån (2 st)

Greppa hand, övergå till armbar

1 2 3 4 5

Greppa hand, dra bakåt, gå under till polisgrepp

1 2 3 4 5

Bälte – Hand underifrån, på knuten (2 st)

Finger i handled, dra till sig och greppa efter krage

1 2 3 4 5

Greppa hand, slå i axel, sätt fot bakom och vrid (Gula svepet)

1 2 3 4 5

/105

Attityd

1 2 3 4 5

/5

/200