

9 MOON



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 145 POÄNG

GODKÄNT (>40%): 58 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|----|
| Knyta bälte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | /5 |

Falltekniker (3 st)

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|-----|
| Framåtfall | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Bakåtfall | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sidofall | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | /15 |

Slag (3 st)

| | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|-----|
| Raka | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Krok | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Armbåge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | /15 |

Sparkar (5 st)

| | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|-----|
| 5 (Utifrån och in mot guard) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 (Inifrån och ut mot guard) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 7 (Dollyochagi) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10 (Push kick) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Dwitchagi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | /25 |

Tumregel (4 st)

| | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|-----|
| Armbåge mot armbåge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Plocka boll | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Rakt upp | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Mot två händer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | /20 |

Armbär (3 st)

| | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|-----|
| Från handled | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Från armbåge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Från axel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /15 |

Övriga tekniker (2 st)

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|-----|
| Handleds-twist | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Försvar mot mount | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /10 |

Handled bakifrån (1 st)

| | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|----|
| Rumpknuffen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /5 |

Kast (2 st)

| | | | | | |
|----------|---|---|---|---|-----|
| Svepet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Höftkast | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /10 |

Blockeringar (3 st)

| | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|-----|
| Block mot spark 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Block mot spark 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| "Rami-blockering" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /15 |

Mot stryp (1 st)

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|----|
| Sträcka sig efter solen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | /5 |

Attityd

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

/145