

4 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 170 POÄNG

DITT RESULTAT:

GODKÄNT (>65%): 110 POÄNG

KONTROLLANT:

Närvaro >55%	JA					NEJ
Hålla några uppvärmningar och stretchövningar	1	2	3	4	5	/5
<u>Sparkar (5 st)</u>						
Spark 31	1	2	3	4	5	
Spark 32	1	2	3	4	5	
Spark 33	1	2	3	4	5	
Spark 34	1	2	3	4	5	
Spark 35	1	2	3	4	5	/25
<u>Handledsförsvaret (4 st)</u>						
Rulla handled under motståndarens hand, gör armen rak och knuffa med biceps	1	2	3	4	5	
Rulla handled under motståndarens hand, kliv under armen, rulla motståndaren framåt	1	2	3	4	5	
Rulla handled under motståndarens hand, uppercut, ner på knä och lyft ben	1	2	3	4	5	
Rulla handled under motståndarens hand, L-kliv, knäck arm och kasta	1	2	3	4	5	/20
<u>Försvaret mot slag (9 st)</u>						
Övre hand block + slag haka/solar plexus	1	2	3	4	5	
Bakre hand block insida + knivslag	1	2	3	4	5	

Dubbelhandsblock + knivslag huvud	1	2	3	4	5
Block handrygg + armbåge revben	1	2	3	4	5
Block handrygg + knogar revben	1	2	3	4	5
Tryck ner hand + knivslag näsa	1	2	3	4	5
Block handrygg + armbågslås + slag nacke	1	2	3	4	5
Block insida + greppa/ryck + slag 3	1	2	3	4	5
Block insida + armbågslås + knivslag	1	2	3	4	5

/45

Försvar mot slag, följ upp med slag bakåt (6 st)

Block handrygg + armbar	1	2	3	4	5
Block handrygg + slag + A-lås + svep	1	2	3	4	5
Block handrygg + kliv under till polisgrepp	1	2	3	4	5
Block handrygg + cirkel till omvänd armbar	1	2	3	4	5
Block handrygg + slag + armbåge + bryt + svep	1	2	3	4	5
Block underarm + arm twist + polisgrepp	1	2	3	4	5

/30

Avsluta med sparkar (7 st)

Spark 16	1	2	3	4	5
Handledstvist + hoppsteg	1	2	3	4	5
Twist + Bandae Dollyo Chagi	1	2	3	4	5
Bakre hand grepp + spark 5	1	2	3	4	5
Främre hand block + twist + knä	1	2	3	4	5
Främre hand block + twist + spark 5	1	2	3	4	5
Bakre hand block + spark 23					

/35

Avsluta med kast (2 st)

Block bakre hand + slag njure + kasta	1	2	3	4	5
Block främre hand + twist + svep	1	2	3	4	5

/10

/170