

2 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 130 POÄNG

GODKÄNT (>75%): 98 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

Närvaro >70%	JA				NEJ
Hålla i flera träningspass	1	2	3	4	5
					/5
<u>Sparkar (6 st)</u>					
Spark 39	1	2	3	4	5
Spark 40	1	2	3	4	5
Spark 41	1	2	3	4	5
Spark 42	1	2	3	4	5
Spark 43	1	2	3	4	5
Spark 44	1	2	3	4	5
					/30
<u>Försvar mot knivstick framifrån (6 st)</u>					
Blocka med slag åt sidan, gå på utsidan, knivhand mot huvud	1	2	3	4	5
Blocka med slag åt sidan, gå på utsidan, armbåge i biceps	1	2	3	4	5
Blocka med slag åt sidan, handflatan utåt, gå på insidan, slag mot strupen	1	2	3	4	5
X-blockering, över till armbar, spark i magen	1	2	3	4	5
X-blockering, över till TV-spelsgrepp	1	2	3	4	5
X-blockering, över till armbar, sätt knä under motståndarens axel	1	2	3	4	5
					/30

Försvar mot knivsegg mot hals framifrån (7 st)

Huvud bakåt, tryck hand åt sidan, över till TV-spelsgrepp	1	2	3	4	5
Huvud bakåt, tryck hand åt sidan, över till Z-lås	1	2	3	4	5
Greppa motståndarens händer, tryck ner, över till TV-spelsgrepp	1	2	3	4	5
Greppa hand och knivspets, vrid knivspets från halsen	1	2	3	4	5
Greppa hand, gå under armen och tryck in kniven i motståndarens sida	1	2	3	4	5
Greppa hand nära armbåge, tryck ner kniven och vänd ut mot öppningen	1	2	3	4	5
Vänd åt samma sida som knivhanden, andra handen trycker motståndarens ansikte	1	2	3	4	5

/35

/130