

# 6 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 165 POÄNG

GODKÄNT (>65%): 107 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

Närvaro >55%

JA

NEJ

## Sparkar (7 st)

Spark 21	1	2	3	4	5
Spark 22	1	2	3	4	5
Spark 23	1	2	3	4	5
Spark 24	1	2	3	4	5
Spark 25	1	2	3	4	5
Spark 26	1	2	3	4	5
Spark 27	1	2	3	4	5

/35

## Slagtekniker (3 st)

Slagteknik 1	1	2	3	4	5
Slagteknik 2	1	2	3	4	5
Slagteknik 3	1	2	3	4	5

/15

## Kragen bakifrån (3 st)

Slag revben utsidan, slag mot tinningen	1	2	3	4	5
Halvt TV-spelsgrepp samma hand, slag mot haka med andra hand, slag i armveck	1	2	3	4	5
Slå bort med underarm, hand under haka och rygg, tryck ner personen	1	2	3	4	5

/15

### Axlar bakifrån (3 st)

Slag mellan ben, TV-spelsgrepp	1	2	3	4	5
Slag mellan ben, halvt TV-spelsgrepp, till A-lås	1	2	3	4	5
Slag mellan ben, greppa med tummen ner, till polisgrepp	1	2	3	4	5
					/15

### Armbågar bakifrån (3 st)

Kliv under arm, låsarm i armveck, avsluta med armbär					
Kliv bakåt med en fot, pressa med arm över bröstet, tryck med höften					
Greppa fot, snurra runt över ben och sparka mellan benen					
					/15

### Handled bakifrån (5 st)

Kliv under arm, greppa handled, slå upp mot armbåge, pressa framåt	1	2	3	4	5
Kliv under arm, greppa handled, avsluta med armbar	1	2	3	4	5
Greppa handleder, steg åt sidan, sparka mot knä	1	2	3	4	5
Greppa handleder, kliv under arm, dra arm över huvudet	1	2	3	4	5
Litet steg bakåt, tryck ut med rumpan, sträck ut händerna	1	2	3	4	5
					/25

### Korsad handled (6 st)

TV-spelsgreppet	1	2	3	4	5
Steg bakåt, kliv under arm till polisgrepp	1	2	3	4	5
Greppa handled, tryck mot, slå med andra mot haka, greppa egen krage	1	2	3	4	5
Greppa handled, över till armbär	1	2	3	4	5
Kliv under arm till polisgrepp	1	2	3	4	5
Sätt din armbåge över armbåge, gör en omvänd armbär	1	2	3	4	5
					/30

Livtag framifrån (2 st)

Slå på tryckpunkter, grepp bakom huvudet

och vrid, pressa andra handen uppåt

1 2 3 4 5

Kupa händerna och slå över öronen,

spänn fingrar och tryck mot halsen

1 2 3 4 5

/10

Attityd

1 2 3 4 5

/5

**/165**