

3 GUP



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 235 POÄNG

GODKÄNT (>75%): 176 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

Närvaro >80%	JA				NEJ
Hålla i minst ett träningspass	1	2	3	4	5
					/5
<u>Sparkar (3 st)</u>					
Spark 36	1	2	3	4	5
Spark 37	1	2	3	4	5
Spark 38	1	2	3	4	5
					/15
<u>Försvar mot framåtspark (5 st)</u>					
Steg 45° framåt, fånga ben i armvecket	1	2	3	4	5
Steg åt sidan, fånga ben i armvecket	1	2	3	4	5
Steg 45° framåt, fånga ben med handen (handflata uppåt)	1	2	3	4	5
Steg bakåt med X-block	1	2	3	4	5
Motståndare dollyo chagi – blockera med smalben	1	2	3	4	5
					/25
<u>Blockering framåtspark (16 st)</u>					
Sidosteg, hammarslag block	1	2	3	4	5
Steg framåt 45°, hammarslag block	1	2	3	4	5
Underarmsblock + slag mot knä	1	2	3	4	5
Handflatblock mot mage/bröst	1	2	3	4	5
Block utsida, lyft ben framåt	1	2	3	4	5
Sidosteg knivhand, slag mot skenben	1	2	3	4	5

Block utifrån, snurra bakåt, knivhand huvud	1	2	3	4	5
Block utifrån, greppa ben, spark mot knäveck	1	2	3	4	5
Block utifrån, greppa ben, krokben					
+ spark skrev	1	2	3	4	5
Block utifrån, greppa ben, lyft och svep	1	2	3	4	5
Block utifrån, greppa ben, pendla och vrid ned, knä i skrev	1	2	3	4	5
Block utifrån, greppa ben, vrid knä nedåt, spark skrev	1	2	3	4	5
Block utsida, lyft ben framåt med två armar	1	2	3	4	5
Block utifrån, gå bakom och putta över krokben	1	2	3	4	5
Block utsida, lyft ben framåt	1	2	3	4	5
Block insida, greppa ben och svep andra benet	1	2	3	4	5

/80

Tillämpning av grundsparkar (5 st)

Ap chagi → försvar spark 24	1	2	3	4	5
Ap chagi → försvar spark 12	1	2	3	4	5
Ap chagi → skenbensblock (in-ut) + låg dollyo	1	2	3	4	5
Ap chagi → skenbensblock (ut-in) + Bandae	1	2	3	4	5
Ap chagi → underarmsblock + bensvep	1	2	3	4	5

/25

Sparkförsvar (17 st)

Block yop chagi, greppa ben, höftkast + 2 slag	1	2	3	4	5
X-block yop chagi, greppa ben, ner på knä, vrid ben, slag skrev	1	2	3	4	5
Hög yop chagi – steg åt sidan, låg yop chagi mot knä	1	2	3	4	5
Yop chagi – steg sida, greppa, knä i knäveck, vrid fotled	1	2	3	4	5
Pit chagi – greppa insida, pendla runt och vrid ned	1	2	3	4	5
Pit chagi – steg sida, spark ljumske	1	2	3	4	5
Dollyo chagi – ducka, låg dollyo baksida knä	1	2	3	4	5
Dollyo chagi – ducka, låg dollyo vad	1	2	3	4	5

Pit chagi – möt, följ med Horyo chagi	1	2	3	4	5
Pit chagi – möt, greppa axlar, spark skrev	1	2	3	4	5
Pit chagi – möt, greppa axlar, spark knä	1	2	3	4	5
Pit chagi – möt, följ med Bandae chagi	1	2	3	4	5
Pit chagi – möt spark 1 + spark 19	1	2	3	4	5
Bandae chagi – gå in, greppa ben, rotera, fäll, spark skrev	1	2	3	4	5
Block Bandage chagi, greppa ben, höftkast + 2 slag	1	2	3	4	5
Bandage chagi – steg sida, spark nr 10 bak	1	2	3	4	5
Bandage chagi – steg sida, pit chagi skrev	1	2	3	4	5

/85

/235