5 MOON

NAMN:
PERSONNUMMER:
MAX: **145 POÄNG** **DITT RESULTAT:**
GODKÄNT (>60%): **87 POÄNG**
KONTROLLANT:

Knyta bälte	1	2	3	4	5
					/5
<u>Falltekniker (3 st)</u>					
Framåtfall	1	2	3	4	5
Bakåtfall	1	2	3	4	5
Sidofall	1	2	3	4	5
					/15
<u>Slag (3 st)</u>					
Raka	1	2	3	4	5
Krok	1	2	3	4	5
Armbåge	1	2	3	4	5
					/15
<u>Sparkar (5 st)</u>					
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
<u>Tumregel (4 st)</u>					
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

Armbar (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