

# 3 MOON



NAMN:

PERSONNUMMER:

MAX: 145 POÄNG

GODKÄNT (>70%): 101 POÄNG

KONTROLLANT:

DITT RESULTAT:

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

### Armbär (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**