

# 9

Elev namn \_\_\_\_\_

<b>Spark utan att sätta ner foten. Höger, vänster</b>				Datum:			
Dollyo Chagi		Antal:	15	Instruktör:			
	Balans		Kraft		Teknik		Total poäng

<b>Kondition</b> Spring från långvägg till långvägg				Datum:		
Antal.	15	Tid.	5 sek X 15 gånger = 1.15 min			
Total tid:		Poäng:		Instruktör:		

<b>Armhävningar</b>				Datum:		
Antal.	15	Poäng:		Instruktör:		

<b>Situps</b>				Datum:		
Antal.	20	Poäng:		Instruktör:		

<b>Plankan</b>				Datum:		
Tid.	1 min	Poäng:		Instruktör:		

<b>Jägarställning 90 grader</b>				Datum:		
Tid.	1 min	Poäng:		Instruktör:		

<b>Knäböj</b>			Datum:	
Antal.	20	Poäng:	Instruktör:	

<b>Dollyo chagi snabba på mitts</b>			Datum:	
Antal.	20	Poäng:	Instruktör:	

<b>Burpees</b>			Datum:	
Antal.	20	Poäng:	Instruktör:	

## Regler

- Denna lapp ska ni själva ha hand om.
- Om den inte lämnas in senast 48 tim innan gradering. Så kommer man inte få poängen som testet ger vid gradering.
- Dessa tester kan göras under hela terminen man ska bara få godkänt att göra detta under uppsyn av en instruktör/assisterande instruktör.
- Om en viss övning inte kan göras på grund av permanent skada så ska den bytas ut. Prata med Gustav KG Olsson för att få en övning utbytt.
- Övningarna bedöms med poäng från 1 till 5. Där 5 är bästa betyg.

## Så här går övningarna till

**Spark utan att sätta ner foten. Höger, vänster:** Du ska göra X antal sparkar utan att sätta ner foten den ska utföras enligt sparkens regler (sparken är anpassad efter grad som ska kunna den). Den utförs utan att sätta ner foten. Vi kollar på balans, teknik, kraft och uthållighet (om du orkar alla).

**Kondition:** Du ska springa X antal gånger mellan de långa väggarna. Vi har bestämt X antal sekunder det tar att springa i mellan och sen gångrat det med antalet gånger du ska springa. Gör du det snabbare än beräknad tid så är det full poäng.

**Armhävningar:** De ska utföras från start på knogar och tår (knogarna får du endast köra på om du är 15 år och äldre), Sen går du ner på händerna och sist ner på knäna. Du kör valfri variant av armhävningar som godkänns av instruktör/asisterande instruktör som kollar dig. Du kanske ska göra två eller fler olika varianter men då kommer det stå.

**Situps:** Du kör valfri variant av situps som godkänns av instruktör/asisterande instruktör som kollar dig. Du kanske ska göra två eller fler olika varianter men då kommer det stå.

**Plankan:** Ska utföras från start på underarmar och tår. Sen kan man gå ner på knän. Kroppen ska vara rak, fötterna en axel isär och armbågarna under axlarna.

**Jägarställning 90 grader:** Ska utföras mot vägg. Hela ryggen (från skuldror till svanskotan) ska vara mot väggen. Du ska sitta så långt ner och ha fötterna från väggen så långt så att från hälarna upp till ovansidal låren och längs med låren blir 90 grader. Fötterna ska vara en axel isär på utsidan fötterna. Händerna ska vara på höftknölna ovanpå låren.

**Knä böj:** Hälarna ska vara en och en halv axel isär med tårna lätt vinklade utåt. Du ska börja ståendes rakt sen ska du böja på knäna så att de går över tårna. Rumpen ska gå till knähöjd och ha bröstet upp (inte luta sig framåt). Armarna ska vara korsade med finger topparna på biceps. Armbågarna är lyfta så de pekar rakt fram.

**Dolyo chagi snabba på mitts:** En person kommer att hålla en mitts i din mage höjd vinklat snett neråt. Du ska sparka rund spark (Dolyo Chagi) med träffytan ovanpå foten (Baldung). Du sparkar med främre fot där den går från golvet rakt nedanför mittsen upp på mittsen. Det ska gå fort och med lite kraft. Du får stå still och sparka eller hoppandes på stället. Du ska klara av ett visst antal på en viss tid.

**Burpis:** Du börjar ståendes. Sätter ner händerna på golvet framför dig och hoppar bak fötterna till armhävning position. Händernas position väljer du så länge instruktör/asisterande instruktör som bedömer dig godkänner. Fötterna ska vara en axel isär. Du gör en armhävning. Sen hoppar du in fötterna igen och sen böjer du på bena, släpper händerna från golvet och sitter rak ryggad hoppar rakt upp, landar och gör det igen. Du har ett visst antal du ska klara av.