

# Gradering till blått bälte, 6 Gup

## Chagi-sparktekniker

- Narae chagi
- Mom dora bandal chagi
- Huryeo chagi
- Saxspark
- Snurrande rundspark (tornado)
- Krokspark mot huvud



**BAEKDUSAN  
TAEKWONDO**  
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Dessa tekniker skall kunna utföras med både vänster och höger ben.

## Chigi/Jjireugi-stöt/stickslag

- Pyonsonkkeut sewo jjireugi
- Jebipoom mok chigi
- Deungjumeok olgul ap chigi
- Vertikalt stickslag med fingertopparna
- Blockering/försvar mot huvudet med vriden kropp, samtidigt knivhandsstöt mot hals
- Stöt/slag med knytnävens ovansida, framåt mot ansiktet

Dessa tekniker skall kunna utföras med både höger och vänster arm.

## Makki-blockeringar

- Batangson nulleo makki
- Nedåtgående handflatsblockering

Dessa tekniker skall kunna utföras med både vänster och höger arm.

## Poomsae-mönster

Taeguk Sa jang

## Hanbeon kyorugi-enstegskamp

10 stycken

## Kyorugi-kamp

Sparring med väst

## Teori

Syftet med Taekwondo: självförsvar, disciplin, moget uppträdande, respektera instruktör och medtränande, lära och lära ut

# Gradering till blått bälte, 6 Gup

## Ordkunskap och terminologi

Nulleo	-	Pressande (nedåtgående)
Ollyo	-	Lyftande (uppåtgående)
Pyeonsonkkeut	-	Raka fingrar
Sewo	-	Vertikal, handkant neråt
Eopeo	-	Horisontal, knogarna uppåt
Jeocheo	-	Horisontal, handflatan uppåt
Jjireugi	-	Stickslag
Jebipoom	-	Svalrörelse, vriden
Deung	-	Baksida, omvänd
Deungjumeok	-	Ovansida knytnäve
Batangson	-	Handflata
Bal	-	Fot
Balnal	-	Knivfot
Baldeung	-	Vrist
Sa	-	Fjärde



### 10 Gup

Vitt bälte symboliserar oskuldens och den ovetandes färg.

Det vita bältet är som ett tomt pappersark som måste fyllas för att bli något mer.

### 9 Gup

Om den vita färgen är ett frö, är den gula en lök till en kommande växt.

Löken har alla förutsättningar för att växa och gro men behöver omvårdnad från en duktig instruktör.

### 8 Gup

Den gröna färgen står för växt/tillväxt som symboliserar liv. Grönt står för de erfarenheter och vunna tid som eleven har fått genom träning. Den gröna färgen ser alltid framåt, inte bakåt utan fram och upp mot nya erfarenheter.

### 7 Gup

### 6 Gup

Blå är himlens och havets färg. Vi kan se himmel när vi tittar upp men vi ser inte allt. Vi ser havet men inte vad som händer på dess botten.

Vi kan se vågrörelserna men vi kan inte påverka dem. Vår kunskap räcker inte till. Den blå färgen symboliserar människans kamp för att bli fysiskt och mentalt stark. Hårda tider varar aldrig för evigt men ett starkt psyke varar livet ut.

