

Gradering till svart bälte, 1 Dan



Chagi-sparktekniker

Geodeup yeop chagi - Dubbla Yeop chagi

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

Jireugi/Chigi/Jjireugi-slag/stöt/stickslag

Agwison mok chigi / Khaljaebi - Strypgreppsslag mot halsen
Mureup kkokki - Knäknäckaren
Jumeok pyojeok jireugi - Rakt slag i handflatan med knuten hand
Pyeonsonkkeut area jeocheo jjireugi - Fingertoppsstöt mot skrev
Palkup yeop chigi - Armbågsstöt åt sidan
Mejumeok arae pyojeok chigi - Lågt hammarslag i egen handflata

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

Makki-blockeringar

Anpalmok momtong hecheo makki - Dubbel utåtgående blockering med insidan av underarmarna

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

Junbijase-färdigställning

Tongmilgi junbi - Färdigställning vid Poomsae Koryo

Poomsae-mönster

Poomsae Koryo

Hanbeon kyorugi-enstegskamp

30 stycken

Med innehåll av sparkar, nedtagningar, kombinationer av dessa samt hoppande sparkar och tekniker

Kyorugi-kamp

Antal ronder, motståndare och längd bestäms av examinatorn

Kyeokpa-krossteknik

Bestäms av examinatorn

Teori

Kunna hålla varierad träning för alla grader och åldrar och lära ut olika delar av Taekwondo.
Kunna delta i en graderingspanel.

Ordkunskap och terminologi

Ku - Nionde
Ship - Tionde
Tongmilgi - Stock/stam tryckande
Geodeup - Repeterande

Gradering till svart bälte, 1 Dan

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.

5 Gup

4 Gup

Den röda färgen representerar solen och den fysiska energi som den ger människan. Det är genom den fysiska träningen som personen hittar sin egen identitet baserat på sin mentala nivå. Det är med viljan vi når de mål vi sätter upp inom Taekwondo och i vardagen. Det är med viljan vi betvingar det motstånd som alla möter. Den röda färgen står också för begränsning i motsats till den blå färgens gränslöshet. Det är genom begränsningen som människor utvecklas, var och en på sitt sätt, var och en mot sitt mål och på så sätt leds vi mot det slutgiltiga målet.

3 Gup

2 Gup

3 Gup

1 Dan

Det svarta bältet symboliserar mogenhet och kompetens inom Taekwondo. Till skillnad från den vita färgen står den svarta färgen för kunskap och en ny tid och väg för nya lärdomar. Bäraren av ett svart bälte är orädd och motståndskraftig mot mörker och rädsla.

