

# Gradering till gult bälte 7-12 år, 9 Gup

## Chagi-sparktekniker

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Ap chagi                 | - Framåtspark            |
| Pit chagi / Bandal chagi | - Mittsektions rundspark |
| Bal olligi               | - Gymnastikspark         |
| Naeryo chagi             | - Nedåtgående yxspark    |



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

## Jireugi-slag

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Olgul jireugi   | - Högsektions rakt slag                          |
| Momtong jireugi | - Mittsektions rakt slag                         |
| Arae jireugi    | - Lågsektions rakt slag                          |
| Bandae jireugi  | - Slag med samma hand som man har ben fram       |
| Baro jireugi    | - Slag med motsatt hand mot ben som man har fram |

## Makki-blockeringar

- |                  |  |
|------------------|--|
| Arae makki       | - Neåtgående låg blockering med utsidan av armen         |
| Momtong an makki | - Inåtgående mittsektionsblockering med utsidan av armen |
| Olgul makki      | - Uppåtgående hög blockering med utsidan av armen        |

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

## Seogi-ställningar

- |              |   |
|--------------|---|
| Moa soegi    | - Fötterna ihop och pekar rakt fram, raka ben   |
| Ap seogi     | - Kort framåttställning, en fotlängd mellan fötterna, bakre fot utvinklad 30 grader                   |
| Apkubi seogi | - Lång framåttställning, 3-3,5 fotlängd mellan fötter, bakre fot utvinklad 30 grader, böjt främre knä |
| Juchum seogi | - Riddareställning, fötterna parallella, två fotlängder mellan fötterna, böjda ben                    |

## Step

- |           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| Fotskifte |                                |
| Skip      | - Litet hopp vid förflyttning  |
| Slide     | - Benpendling vid förflyttning |

## Poomsae-mönster

Taegeuk Il jang, första tre riktningarna

## Teori

Du ska kunna göra en korrekt bältesknut

Hälsningsfras: Charyot, Kyosanim/Sabumnim-kke Kyong nye

# Gradering till gult bälte 7-12 år, 9 Gup

## Ordkunskap och terminologi

Charyot	-	Givakt, fötterna ihop och pekar rakt fram
Kyong nye	-	Buga
Kibon junbi	-	Redo/färdigställning med händerna knutna framför bältet
Kyorugi junbi	-	Redo kampställning med Kihap
Sijak	-	Börja
Kalyeo	-	Avbryt
Kihap	-	Kraftfullt kort skrik
Seogi	-	Ställning
Chagi	-	Spark
Jireugi	-	Slag
Makki	-	Blockering
Arae	-	Lågsektion
Momtong	-	Mittsektion
Olgul	-	Högsektion
Bandae	-	Samma sida hand/ben, ex V ben fram V hand blockerar
Baro	-	Olika sida hand/ben, ex V ben fram H hand blockerar
Ap	-	Framåt
An	-	Innåtgående/Insida
Chokyonim	-	Instruktör upp till 1 Gup
Kyosanim	-	Instruktör 1-3 Dan
Sabumnim	-	Instruktör från 4 Dan
Tae	-	Fot(teknik)
Kwon	-	Hand(teknik)
Do	-	Väg/filosofi/metod
Taekwondo	-	Fotens och handens väg
BaekDuSan	-	Koreas högsta berg, vulkan. Står för styrka och stabilitet.
1	-	Hana
2	-	Tul
3	-	Set
4	-	Net
5	-	Tassot



## 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.