

Gradering till grönt bälte 7-12 år, 7 + Gup



Chagi-sparktekniker

- Dwi chagi - Bakåtspark

Denna teknik skall kunna utföras med både vänster och höger ben.

Chigi-stöt/svingslag

- Sonnal mok chigi - Inåtgående enknivhandsstöt mot hals
Sonnal bakkat chigi - Utåtgående enknivhandsstöt mot hals

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

Makki-blockeringar

- Hanssonal momtong bakkat makki - Mittsektions utåtgående enhandsknivblockering
Sonnal momtong bakkat makki - Mittsektions utåtgående tvåhändersknivblockering
Hanssonal arae makki - Nedåtgående låg enhandsknivblockering
Sonnal arae makki - Nedåtgående låg tvåhändersknivblockering

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

Seogi-ställningar

- Dwitkubi seogi - L-ställning, hälarnas insida i linje, 2 fotlängder mellan fötterna som är i 90 grader. Kroppsvikt 70% på bakre ben och 30% på främre.

Step

Tornadosteg

Poomsae-mönster

Taegeuk Sam jang, första tre riktningarna

Hanbon kyorugi-enstegskamp

8 stycken

Kyorugi-kamp

Lättkontaktsparring

Gradering till grönt bälte 7-12 år, 7 + Gup



Ordkunskap och terminologi

Dwi	-	Bakåt
Palmok	-	Underarm
Bakkat palmok	-	Utsidan av underarmen
An palmok	-	Insidan av underarmen
Sonnal	-	Handkant/knivhand
Hanssonal	-	En handkant/en knivhand
Son	-	Hand
Chigi	-	Stöt/svingslag
Jumeok	-	Knytnäve
Mok	-	Hals
Apchuk	-	Trampdyna
Dwichuk	-	Häl
Kvanjangnim	-	Huvudinstruktör
Chong	-	Blå
Hong	-	Röd
Gam jeom	-	En hel minus
Kyong go	-	En halv (1/2) minus
Sam	-	Tredje

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.

9 + Gup

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

7 + Gup