

Gradering till rött bälte, 1 Gup



Chagi-sparktekniker

Dubaldangseong ap chagi - Dubbel hoppande framåtspark

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

Jireugi-slag

Dangkyo teok jireugi - Tryckande slag mot haka, en hand griper motståndaren och drar denne till sig och slår samtidigt en uppercut

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

Makki-blockeringar

Geodeureo makki - Som Sonnal momtong makki men med knutna händer
Oesanteul makki - En kombination där ena armen gör en area makki och den andra en anpalmok bakkat makki

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

Poomsae-mönster

Taegeuk Pal jang

Hanbeon kyorugi-enstegskamp

25 stycken med avancerade och hoppande tekniker samt nedtagningar

Kyorugi-kamp

Sparring med väst

Kyeokpa-krossteknik

Bestäms av examnatorn

Teori

Planera och hålla en Gradering för 9-7 Gup

Gradering till rött bälte, 1 Gup

Ordkunskap och terminologi

Teok	-	Haka
Dangkyo	-	Tryckande
Pal	-	Ättonde



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