

# Gradering till grönt bälte, 8 Gup

## Chagi-sparktekniker

- (Olgul) Dollyo chagi - (Hög) Rundspark
- Mireo chagi - Puttspark
- Yeop chagi - Sidospark



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

## Jireugi-slag

- Yeop jireugi - Slag åt sidan

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

## Makki-blockeringar

- Bakkatpalmok momtong bakkat makki - Utåtgående mittsektionsblockering med utsidan av armen
- Arae hecheo makki - Nedåtgående låg dubbel kilblockering

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

## Seogi-ställningar

- Naranhi seogi - Parallell ställning med båda fötterna pekandes framåt, en fotlängd mellan fötterna, raka knän
- Pyeonhi seogi - Bekväm ställning, fötterna i V, en fotlängd mellan fötterna, raka knän

## Step

Öppen ställning  
Stängd ställning  
Stressrörelser

## Poomsae-mönster

Taeguk I jang

## Hanbeon kyorugi-enstegskamp

5 stycken

## Kyorugi-kamp

Kontring-maghöjd  
Attack-maghöjd  
Lättkontaktsparring

## Teori

Varför bugar vi?  
Kihap - varför kampsrik?  
Varför lär vi oss koreanska?

# Gradering till grönt bälte, 8 Gup

## Ordkunskap och terminologi

Dollyo	-	Rund, cirkel
Naeryo	-	Nedåtgående
Yeop	-	Sida, sido-
Bakkat	-	Utåtgående/utsidig
Hecheo	-	Kil/dubbelblockering
Chigi	-	Stöt/svingslag
Hanbeon kyorugi	-	Enstegskamp
Dojang	-	Träningslokal
Dobok	-	Dräkt
Tti	-	Bälte
Dirro dorra	-	Vändning 180 grader
Palbakko	-	Fotskifte
Kyeokpa	-	Krossteknik
II	-	Första
I	-	Andra
Kyesok	-	Fortsätt
Keuman	-	Återgå
Taegeuk	-	Stor evighet = Taekwondons själ
STF	-	Svenska Taekwondoförbundet
ETU	-	European Taekwondo Union
WTF	-	World Taekwondo Federation
Kukkiwon	-	WTF Högkvarter i Seoul Sydkorea



## 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.