

Gradering till rött bälte, 2 Gup



**BAEKDUSAN
TAEKWONDO**
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Chagi-sparktekniker

- Pyojeok chagi - Spark mot egen handflata med knivfoten

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

Jireugi/Chigi/Chireugi-slag

- Dujumeok jeocheo jireugi - Uppercut
Deungjumeok bakkat chigi - Utåtgående knytnävsstöt/slag med baksidan av näven
Mureup chigi - Knästöt rakt upp

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

Makki-blockeringar

- Hanssonal momtong yeop makki - Enhandssidoblockering i mittsektion
Gawi makki - Saxblockering, ena handen nedåtgående låg blockering, andra utåtgående mittsektionsblockering
Otgoreo makki - Kryssblockering, låg blockering med nerpressande stöd av andra handen
Batangson momtong geodeureo makki - Blockering med två händer, ena handen stödjande
(Bakkat palmok) Momtong hecheo makki - Utåtgående kilblockering i mittsektion

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

Seogi-ställningar

- Boem seogi - Tigerställning, hela tyngden på bakre foten som är utvinklad 30 grader, främre foten precis framför bakre, vristen sträckt, endast främre trampdynan rör golvet.

Junbijase-färdigställning

- Bojumeok junbi - Vänster hand omfamnar höger knytnäve

Poomsae-mönster

Taegeuk Chill jang

Hanbeon kyorugi-enstegskamp

20 stycken med avancerade och hoppande tekniker samt nedtagningar

Kyorugi-kamp

Sparring med väst

Kyeokpa-krossteknik

Bestäms av examinatorn

Teori

Planera och hålla en träning för 6-5Gup

Gradering till rött bälte, 2 Gup

Ordkunskap och terminologi

Chill - Sjunde
Mureup - Knä



**BAEKDUSAN
TAEKWONDO**
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

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 Taekwondon 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

Gradering till rött bälte, 2 Gup



**BAEKDUSAN
TAEKWONDO**

백두산 LDMMA SWEDEN 2010 白斗山

2 Gup