

Gradering till grönt bälte m. blått streck, 7 Gup



**BAEKDUSAN
TAEKWONDO**
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

Chagi - sparktekniker

- Dwi chagi
- An chagi
- Bakkat chagi
- Bakåtspark
- Inåtgående spark
- Utåtgående spark

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

Jireugi/chigi - slag/stöt

- Sonnal mok chigi
- Sonnal bakkat chigi
- Dubeon jireugi
- Inåtgående enknivhandsstöt mot hals
- Utåtgående enknivhandsstöt mot hals
- Dubbla raka slag

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

Makki - blockering

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

Hanbeon kyorugi - enstegskamp

8 stycken

Kyorugi - kamp

Lättkontaktsparring

Teori

Varför träna rörelsemönster?
Grundläggande kampregler.

Gradering till grönt bälte m. blått streck, 7 Gup



**BAEKDUSAN
TAEKWONDO**
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

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
Sam	-	Tredje
Jumeok	-	Knytnäve
Mok	-	Hals
Apchuk	-	Trampdyna
Dwichuk	-	Häl
Kwanjangnim	-	Huvudinstruktör
Chong	-	Blå
Hong	-	Röd
Gam jeom	-	En hel minus
Kyong go	-	En halv (1/2) minus
Sam	-	Tredje
Dubeon	-	Två, dubbel

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