

Gradering till svart bälte, 2 Dan



Chigi-stöt

- Batangson teok chigi - Slag med handflata mot haka
- Keun doljjeogwi - Stort gångjärn, slag i Keumgang, knogarna uppåt
- Jageun doljjeogwi - Litet gångjärn, knogarna framåt, som vid t.ex. Yeop chagi

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

Makki-blockeringar

- Hanssonal an makki - Inåtgående enhands knivblockering
- Santeul makki - Bergblockering
- Keumgang arae makki - En hand gör olgul makki den andra gör area makki

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

Seogi-ställningar

- Hakdari seogi - Tranställning

Poomsae-mönster

Poomsae Keumgang

Hanbeon kyorugi-enstegskamp

30 stycken

Med innehåll av sparkar, nedtagningar, kombinationer av dessa samt hoppande sparkar och tekniker

Kyorugi-kamp

Antal ronder, motståndare och längd bestäms av examinatorn

Kyeokpa-krossteknik

Bestäms av examinatorn

Ordgunskap och terminologi

- Ship il - Elfte
- Santeul - Berg

Gradering till svart bälte, 2 Dan

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 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

1 Dan

Det svarta bältet symboliserar mogenhet och kompetens inom Taekwondo. Till skillnad från den vita färgen står den svarta färgen för kunskap och en ny tid och väg för nya lärdomar. Bäraren av ett svart bälte är orädd och motståndskraftig mot mörker och rädsla.

2 Dan

