

# Gradering till blått bälte, 5 Gup

## Chagi-sparktekniker

- |                    |   |                            |
|--------------------|---|----------------------------|
| Dwi huryeo chagi   | - | Omvänd snurrande rundspark |
| Twieo ap chagi     | - | Hoppande framåtspark       |
| Twieo miro chagi   | - | Hoppande framåt puttspark  |
| Twieo dollyo chagi | - | Hoppande rundspark         |
| Twieo yeop chagi   | - | Hoppande sidospark         |



**BAEKDUSAN  
TAEKWONDO**  
백두산 LOMMA SWEDEN 2010 태권도

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

## Jireugi/Chigi-slag

- |                   |   |                               |
|-------------------|---|-------------------------------|
| Sonnaldeung chigi | - | Motsatt handkant/tumkant stöt |
|-------------------|---|-------------------------------|

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

## Poomsae-mönster

Taeguk Sa jang

## Hanbeon kyorugi-enstegskamp

12 stycken

## Kyorugi-kamp

Sparring med väst

## Teori

Planera och hålla en uppvärmning för 10-7 Gup

# Gradering till blått bälte, 5 Gup

## Ordkunskap och terminologi

Twieo	-	Hoppande
Sonnaldeung	-	Motsatt handkant-tumkant
Taegeukgi	-	Koreas flagga, betyder uppkomsten av allting i universum
Symbolen i mitten	-	Yin Yang står för alltings motsatser
Yin	-	Himmel, ljus, värme, skapelse, aktivitet, gott
Yang	-	Jord, mörker, kyla, förintelse, passivitet, ont
Flaggans vita färg	-	Står för fred



Öst - Luft



Norr - Vatten

Syd - Eld

Väst - Jord

### 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