



Fotograf: Peter Malmberg

Graderingskompendie

Haga Taekwondo

14 – 9 kup för barn upp till 10 år.

version 1.0

14 Kup: Gulvitt bälte

Ordning och reda

- Ha ordning på dräkt, bälte och vattenflaska före, under och efter träning
- Buga vid in- och utgång ur dojang (träningskläder)
- Kunna instruktörernas och träningskompisarnas namn
- Lyssna på instruktioner och följa instruktörens kommandon

Motorisk utveckling

- tigerkryp framåt
- skiftsteg
- skip-steg fram och bak
- bålrollning
- stegen: springa med varannan fot i varje ruta
- jämfotahopp i varje ruta

Chagi, jireugi & makki

- ap chaolligi
- momtong jirugi
- arae makki

Seogi

- charyout seogi
- junbi seogi
- juchum seogi

Kyokpa

- naeryo chagi

13 Kup: Gulvitt bälte med svart streck

Ordning och reda

- räkna till 4 på koreanska
- hjälpas åt att tillsammans lösa utmaningar i träningen

Motorisk utveckling

- tigerkryp bakåt
- skiftsteg bakom ryggen
- dubbelskip fram och bak
- kullerbytta framåt och bakåt
- stegen: enbenshopp i varje ruta framåt och sidledes

Chagi, jireugi & makki

- momtong bakkat makki
- olgul makki
- ap chagi

Seogi

- charyot seogi

Kyokpa

- ap chagi

12 Kup: Orangevitt bälte

Ordning och reda

- hjälpa till att städa lokalen: sopa, dammsuga och dammtorka

Motorisk utveckling

- tigersprång
- krabbgång
- brygga
- steg framåt och bakåt
- stegen: ensidigt knälyft i stegen

Chagi, jireugi & makki

- momtong an makki
- dollyo chagi

Seogi

- charyot seogi

Poomsae

- sa-ju chagi ap chagi

Kyokpa

- hansonnal an chigi

11 Kup: Orangevitt bälte med svart streck

Ordning och reda

- Hjälpa och stötta yngre och lägre graderade kompisar på träningarna

Motorisk utveckling

- Skottkärra 1 varv i lokalen
- Spegeln med kompis: step
- Knälyft attackerande och kontrande
- Stegen: sidledes dubbelstep

Chagi, jireugi & makki

- yop chagi
- hansonnal an chigi

Seogi

- charyot seogi

Poomsae

- sa-ju chagi ap chagi

Kyokpa

- hansonnal an chigi

10 Kup: Grönvitt bälte

Ordning och reda

- Sasek: meditation 30 sek

Motorisk utveckling

- Hjulning grunder
- Stegen: framledes dubbelfota sidostep

Chagi, jireugi & makki

- dora yop chagi

Seogi

- charyot seogi

Poomsae

- sa-ju chagi ap chagi + dollyo chagi
- kibon il jang (första halvan)

Kyokpa

- yop chagi

9 Kup: Grönvitt bälte med svart streck

Ordning och reda

- Sasek: meditation 60 sek

Motorisk utveckling

- Jumping Jacks 50 st inklusive med korsande ben

Chagi, jireugi & makki

- momdollyo yop chagi

Seogi

- charyot seogi

Poomsae

- sa-ju chagi ap chagi + dollyo chagi
- kibon il jang (första halvan)

Kyokpa

- naeryo chagi, furuplanka

Poomsae

Poomsae är en form av träning som går ut på att träna in ett bestämt mönster av tekniker med attack och försvar. Dessa utförs med stor koncentration och precision. Det ger disciplin, styrka, rörlighet samtidigt som det bevarar Taekwondons tradition och anda.

Taeguk poomse har en filosofisk och historisk bakgrund men är framför allt en genomgång av elevens grundträning i taekwondo. Taeguk Poomsae utgår från grundtekniker, ibland med tyngdpunkt på hand, ibland på fot, ibland med jämvikt mellan de två. Betoningen på kraft och hastighet varierar också från Poomsae till Poomsae, från långsamma och kraftfulla till snabba lätta rörelser.

Vid gradering visar man upp mönster för aktuell bältesgrad och därmed grundtekniker, balans, styrka och mognad som uppnåtts genom träning. Det krävs koncentration och självsisciplin för att korrekt genomföra sitt mönster.

Ordlista

jumeok

fist

deungjumeok

fist-back fist

mejumeok

hammer fist

pyonjumeok

flat fist

sosumjumeok

knuckle-protruding fist

jipkejumeok

pincers-fist

son

hand

sonnal

hand-blade hand

sonnaldeung

hand-blade back

sondeung

hand-back

pyonsonkkeut

flat hand tips

kawisonkkeut

scissor finger tips

hansonkkeut

single finger tips

moundusonkkeut

combined two finger tips

mounsesonkkeut

combined three finger tips

modumsonkkeut

all combined finger tips

komson

bear hand

batangson

palm hand

kuppinsonmok	bow wrist
agwison	arc hand
palmok	wrist
palkup	elbow
bal	foot
apchuck	fore sole
dwichuk	back sole
ballkeut	tip toes
balnal	foot blade
balnaldung	back of the foot blade
dwikkumchi	heel
balbadak	sole
baldeung	the top of the foot
jeonggangyi	shin
mureup	knee