

Graderingsunderlag för 3 Geup

Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Seogi	Ställning	Chigi	Stöt
Dwit koa seogi	Kryss ställning	Palkup dollyo chigi	Armbågs rundgående stöt
Wen seogi	Kort L-ställning åt vänster	Mejumeok naeryo chigi	Hammarslag
Oreun seogi	Kort L-ställning åt höger	Palkup pyojeok chigi	Armbågsstöt mot måltavla (handflatan)
Makki	Blockering	Chagi	Spark
Kunna utföra tidigare blockeringar på en högre nivå med fokus på hämtningar, korrekt höjd, och vinkel på arm		Kunna utföra tidigare sparkar på en högre nivå med fokus på höjd, rotation och hoppande	
Jireugi	Slag	Ditgi	Fotarbete
Kunna utföra tidigare slag på en högre nivå		Kunna utföra tidigare fotarbete på en högre nivå. Under gradering så kan du ev. få förklara 1-3 fotarbeten (se nedan). Hur de fungerar och när de går att använda.	

Utöver dessa grundtekniker ska en högre nivå av alla tidigare inlärd tekniker visas upp

Här följer lite olika fotarbeten/ ditgi

Framåt steg	Steg med främre benet	Steg bakåt
Två, eller fler snabba steg framåt	Snurrande framåt steg	Framåt skipp/ Bakåt skipp
Två, eller fler snabba steg bakåt	Snurrande bakåt steg	Två, eller fler snabba skipp framåt
Steg med bakre benet	Steg åt sidan	Två, eller fler snabba skipp bakåt

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

<p>Du ska kunna förklara följande begrepp:</p> <ul style="list-style-type: none">• Direkt kontrung• Indirekt kontrung <p>Du ska dessutom kunna förklara varför man behöver jobba med motsatt arm när man slår/blockerar (den som du drar till bältet)</p>	<p>Kunskap om nödvärnsrätten vilket förkortat innebär att det är tillåtet att använda sig av metoder som i andra lägen är förbjudna, t.ex. att använda visst våld för att försvara sig själv eller någon annan.</p> <p>https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/brottsbalk-1962700_sfs-1962-700</p>
<p>Du ska dessutom varit med som hjälptränare vid minst 4 tillfällen under terminen som varit. Där du tydligt visar att du kan förmedla kunskapen.</p> <p>Du planerar och genomför ett taekwondopass. Passet ska innehålla uppvärmning, stretch och fokusområde. Passet behöver vara 45 - 60 min långt.</p>	