


Graderingsunderlag för 4 Geup - rött bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

4 GEUP

	Gwe	Jin	Betydelse
Taegeuk SAH Jang (T4)	Poom	20	Jin symboliserar åskan och blixten, som skapar fruktan och rädsla. Detta påminner oss om att vi ska agera lugnt och sansat när vi står inför fara och fruktan.
	Symbol	 震	
	Vid graderingen så kan du få genomföra samtliga poomsae upp till berörd grad. Detta innebär att du behöver kunna alla tidigare lika bra som den du graderar på!		

Kyorugi Fight

Minst 2 min x 6 med träffar mot väst och hjälm, med **minst 2 huvudträffar samt 2 snurrtekniker**. Dessutom behöver du visa upp att du behärskar att kontra i pressade situationer och följa upp med anfall.

Kyockpah Krossteknik

Teknik 1

Teknik 2

Kombination

Handteknik

Deung jumeok olgul
ap chigi

-

En valfri kombination med ett slag och en spark

Fotteknik

Momdollyo horyo
chagi

Twio yeop chagi

-

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 16 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Se bon kyorugi Tre stegs kamp

Minst 16 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 16 st tekniker där samtliga anfall utgår från att någon håller fast dig. Försvar och kontringar ska visa upp tekniker till berörd nivå.

Teori

Vid varje gradering så kommer du som elev att testas om vad du kan om taekwondo. Nivån blir svårare vid varje gradering. Du som elev ska kunna allt som är upp till berörd grad. Vid skriftligt test så behövs 75% rätt. Barn och utövare med särskilda behov kan om önskas få det muntligt.

Graderingsunderlag för 4 Geup - rött bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Chigi	Stöt	Chagi	Spark
Pyeonsonkkeut sewo tzireugi	Vertikal stickslag med fingertopparna	Momdollyo horyo chagi/ pandal chagi	Snurrande krokspark
Jebipoom mok chigi	Blockering mot huvud med samtidig knivhandstöt mot hals	Twio yeop chagi	Hoppande sidospark
Deung jumeok olgul ap chigi	Slag med knytnävens ovansida (knogarna)	Makki	Blockering
Ditgi	Fotarbete	Sonnal momtong makki	Utåtgående knivhands blockering
Fokuset kommer vara att du som elev visar upp att du behärskar avstånd. Hur du använder fotarbetet för att lura motståndaren		Nulleo makki	Nedåtgående blockering med handflata

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

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Pyeonsonkkeut	Flata fingertoppar	Sewo	Vertikal, handkant neråt
Tzireugi	Fingertopp stöt	Jeocheo	Horisontal, handflatan uppåt
Eopeo	Horisontal, knogarna uppåt	Jebipoom	Svalrörelsen, vriden
Deung	Baksida, omvänd	Deung jumeok	Ovansida knytnäve
Nulleo	Nedåtgående	Balnal	Knivfot
Ollyo	Uppåtgående	Bal	Fot
-	-	Baldeung	Vrist

Innan graderingen så ska du som elev genomföra följande moment:

Planera och genomför ett taekwondopass. Passet ska innehålla uppvärmning, stretch och fokusområde. Passet behöver vara 45 - 60 min långt.

Du ska ha genomgått HLR utbildning

Du behöver kunna linda en fot/knä om någon eller du själv skadar sig.

Samtliga moment genomförs på klubben och innebär ingen extra kostnad för dig som utövare.