


Graderingsunderlag för 5 Geup - blått bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

5 GEUP

	Gwe	Ri	Betydelse
Taegeuk SAM Jang (T3)	Poom	20	Ri betyder eld och symboliserar solen. Elden ger människan ljus, värme, entusiasm och hopp.
	Symbol		
	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 1.5 min x 4 med träffar mot väst och hjälm. Utövaren ska kunna visa upp variation av tekniker som förväntas upp till berörd grad.

Kyockpah Krossteknik

Teknik 1	Teknik 2	Teknik 3
----------	----------	----------

Handteknik

An sonnal mok chigi	-	-
---------------------	---	---

Fotteknik

Dubal dangseong chagi	Twio dwit chagi	Horyo chagi
-----------------------	-----------------	-------------

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 12 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 12 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 12 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 5 Geup - blått bälte

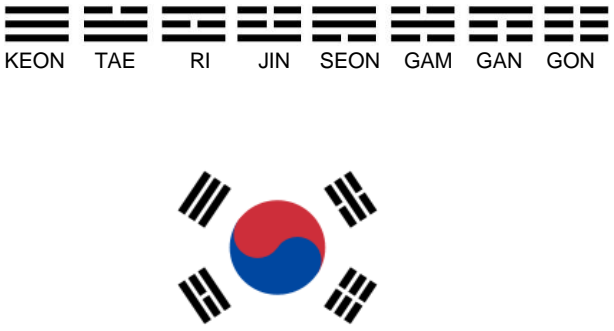
Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Makki	Blockering	Chigi	Stöt
Han sonnal momtong bakkat makki	En knivhands blockering i maghöjd som är utåtgående	An sonnal mok chigi	Inåtgående knivhands stöt mot hals
Jireugi	Slag	Chagi	Spark
Dubeon momtong jireugi	Dubbel slag direkt efter varandra	Twio dwit chagi	Hoppande bakåtspark
Ditgi	Fotarbete	Horyo chagi	Krok spark (hook kick)
Variation och kombinationer av tidigare tekniker Skip in – skip ut snett bakåt åt sidan		Biteuro chagi	Utåtgående spark-

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

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Bandae	Slagteknik med främre hand (samma ben som arm)	<p>Koreas flagga heter Taegeukgi.</p> <p>Taegeuk betyder "Den stora evigheten" och tecknet i mitten symboliserar Um och Yang.</p>  <p>The image shows eight trigrams labeled KEON, TAE, RI, JIN, SEON, GAM, GAN, and GON. Below them is the Taegeukgi flag, which consists of a white background with a red and blue Taegeuk symbol in the center and four black trigrams in the corners.</p>
Baro	Slagteknik med bakre hand (motsatt ben som arm)	
Oreun	Höger	
Wen	Vänster	
Hogo	Väst	
Chong	Blå	
Hong	Röd	
Twio	Hoppande	
Kawi	Saxande	
Horyo	Krok	