


6 GEUP

	Gwe	Tae	Betydelse
Taegeuk Il Jang (T2)	Poom	18	Tae symboliserar sjön, det är tillståndet då sinnet är fast och kroppen graciös, så att leende och karaktär får styra.
	Symbol	 兌	
	Under denna gradering kommer du att få genomföra poomsae utan hjälp		

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

Momtong jireugi

-

-

Fotteknik

Kawi pit chagi

An naeryo chagi

Yeop chagi

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 10 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 10 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 10 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.

Kibon yonsup - Grundtekniker

Makki	Blockering	Chagi	Spark
Momtong bakkat makki	Mitten utåtgående blockering	Dubal dangseong chagi	Tornado
-	-	Yeop chagi	Sidspark
-	-	An naeryo chagi	Inåtgående yx spark
-	-	Bakkat naeryo chagi	Utåtgående yx spark
-	-	Twio naeryo chagi	Hoppande yx 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

Namn på tränare	
Chokyonim	Tränare som inte har svart bälte
Kyosanim	Tränare med 1-3 dan
Sabonim	Tränare med 4-5 dan
Grandmaster	Tränare med 7-9 dan
Simsanim	Graderings instruktör
Kvanjanim	Grundaren

Vad ordet taekwondo betyder

"Tae" betyder "fot" eller "att slå med fötterna"

"Kwon" betyder "hand" eller "att slå med handen"

"Do" betyder disciplin, konst eller sätt.

Därför betyder Taekwondo bokstavligen "foten och handens väg"