


Graderingsunderlag för 7 Geup – grönt bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

7 GEUP

	Gwe	Tae	Betydelse
Taegeuk II 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 med 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

Ap chagi

Twio ap chagi

Dwit 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.

Graderingsunderlag för 7 Geup – grönt bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Seogi	Ställning	Chagi	Spark
Dwit kubi seogi	Bakåt ställning	Twio ap chagi	Hoppande framåt spark
Jireugi	Slag	Kawi pit chagi	Saxande mag spark
Olgul jireugi	Högt slag	Miro chagi	Putt spark
-	-	Ditgi	Fotarbete
-	-	Palbakko	Shift

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

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Riktningar på teknik	
Arae	Låg sektion
Momtong	Mitten sektion
Olgul	Hög sektion
Ap	Framåt
Dwit	Bakåt
Yeop	Sidan
Naeryo	Nedåtgående
Ollyo	Uppåtgående
An	Inåtgående
Bakkat	Utåtgående