


8 GEUP

	Gwe	Keon	Betydelse
Taegeuk IL Jang (T1)	Poom	18	Keon representerar himlen och ljuset, att man är i början på sin träning. Himlen ger oss regn och solen ger ljuset som får saker att växa. Keon är jordens begynnelse och skapelsens uppkomst. Keon Gwen är den kraftfulla gwen.
	Symbol		
		乾	
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.
SEMI KONTAKT

Kyockpah Krossteknik

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

Handteknik

Momtong jireugi	-	-
-----------------	---	---

Fotteknik

Naeryo chagi	Dwit chagi	Ap chagi
--------------	------------	----------

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 8 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 8 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 8 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 8 Geup – gult bälte med grönt streck

Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Seogi	Ställning	Chagi	Spark
Juchum Seogi	Rid ställning	An chagi	Inåtgående spark
-	-	Bakkat chagi	Utåtgående spark
-	-	Pit chagi	Sned spark
-	-	Dwit chagi	Bakåt spark

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

Räkneord på koreanska

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Tull	Set	Net	Tasut	Jasut	Ilgo	Yadul	Ahop	Yul

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Kommandon	
Charyot	Givakt
Chom bi	Färdiga
Kyung-ye	Buga
Shijak	Börja
Kaleyo	Avbryt
Keuman	Sluta/ återgå
Kesu	Fortsätt
Kiap	Kampskrik
Chong ho	Vänd mot partner
Teodora	Vänd om