


Graderingsunderlag för 9 Geup - gult bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

9 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 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.

LÅTT KONTAKT

Kyockpah Krossteknik

Teknik 1

Teknik 2

Teknik 3

Handteknik

Momtong jireugi

-

-

Fotteknik

Naeryo chagi

Ap chagi

-

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 6 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 6 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 6 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 9 Geup - gult bälte

Följande underlag är reviderad våren 2024

Kibon yonsup - Grundtekniker

Seogi	Ställning	Chagi	Spark
Charyot seogi	Givakt	Ap chaolli	Uppvärmning spark
Junbi seogi	Redo ställning	Ap chagi	Framåt spark
Kyorugi seogi	Fight ställning	Naeryo chagi	Yxa (neråt spark)
Ap kubi seogi	Lång framåt ställning	Ditgi	Fotarbete
Ap seogi	Kort framåt ställning	Skipp	Skutt fram/ bak
Makki	Blockering	Stepp	Steg fram/ bak
Arae makki	Låg blockering	Jireugi	Slag
Momtong an makki	Mitten inåtgående blockering	Momtong jireugi	Mag slag
Olgul makki	Hög blockering	-	-

Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Taekwondo	Fotens och handens väg	Elevers ed <ol style="list-style-type: none">1. Jag ska följa taekwondons regler2. Jag ska respektera instruktör och senior elever3. Jag ska aldrig missbruka Taekwondo4. Jag ska bli en förespråkare för frihet och rättvisa5. Jag ska hjälpa till att skapa en fredligare värld
Dojang	Träningslokalen	
Dobook	Dräkten	
Tee	Bältet	
Bal ba kwo	Byt ben	