



# 5 Gup

## Barn och ungdom 7 till 13 år

### Blått Bälte med två röda Band

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang
2. Mönster 4: de / Tae Guk Sah Jang  
Förklara och lär dig allt i Tae Guk Sah Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Färdigställning / Tång Mil Gi Joonbi Seogi  
Samma start som Joonbi Seogi men fortsatt upp till ansiktet  
vänd handflatorna orienterade utåt, tryck sakta händerna framåt  
och kontrollera andningen.

- **Spark, Spark med rakt ben / Chagi, Chaolyogi  
Uttal (Cha Olyogi)**

1. Tio stycken upprepande låg halvcirkelspark i följd utan att stanna /  
Yol jogag dubon Bit Chagi yeon-ieun

- **Blockering / Makki**

1. Blockering i maghöjd med stöd från andra armen.  
Momtong kodereo Makki

- **Slag, Slag som inte börjar från höften,  
Slag eller stöt från höften  
/ Jireugi och Chigi samt Chireugi**

1. Stöt framåt med knytnävens baksida / Deung Jumeok Ap Chigi

- **Styrka / Him (Uttal Cim)**

1. 30 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 30 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Kamp, Sparring / Kireugi, Gyarogi (Gya Ro Gi)**

1. 2 x 1 min med väst, hjälm och skydd mot två motståndare  
Styrka 20%
2. 3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd  
Styrka 40 %

- **Självförsvar / Hosinsul (Ho sin sul)**

1. Motståndaren attackera dig med kniv rakt mot din mage.  
Försvara dig nedtagning med fastlåsning.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Mittendels dubbel slag / Momtong Dooboon Jireugi 2 cm
2. Bakåt sidofotsulespark / Tora Yeop Chagi

- **Terminologi**

1. Stycken, antal / Jogag Uttal Cokad
2. I följd / Yeon-ieun Uttal Yong-jen
3. Blå / Chong
4. Röd / Hong
5. Ett steg framåt och spark med främre ben / Kullo

- **Räkna**

Noll / Kong

Elva / Yorhana

Tolv / Yoldul

Tretton / Yolsset

Fjorton / Yollet

Femton / Yoldasot

Sexton / Yolyosot

# **Graderingskompendie**

## **Blått Bälte med två röda band**

*2023-03-31 // Saebom Nim Michael Haydell*