



10 Gup

Barn och ungdom 7 till 13 år

Grönt Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Slag i fyra riktningar (avd 2) / Saju Jirugi
2. Mönster 1: a / Tae Guk IL Jang
Förklara allt i Tae Guk IL Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Lång fram ställning / Ap Kubi Seogi
2. Ridande ställning / Joochom Seogi

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

1. Sidospark / Yeop Chagi
2. Framåt stretchspark med rakt ben / Ap Chaolyogi
3. Sidostretch spark med rakt ben / Yop Chaolyogi

- **Blockering / Makki**

1. Överdels blockering / Eolgul Makki
2. Mittendels blockering / Momtong Makki
3. Inåtgående mittendels blockering / Momtong An Makki
4. Utåtgående mittendels blockering / Momtong Bakkat Makki

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

1. Mittendels slag / Momtong Jireugi
2. Överdels slag / Eolgul Jireugi
3. Slag med motsatt hand, gentemot fotposition / Baro Jireugi
4. Slag med samma hand, gentemot fotposition / Bandee Jireugi

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

1. 15 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 15 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Två stegs sparring / Do ban Gyarogi
2. Semisparring utan kontakt / Matt choa Gyarogi
Försvarsteknik skall utföras vid varje attack.

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

1. Angriparen håller elevens högra krage med sin högra hand. Eleven stampar angriparen på foten för att distrahera, Eleven tar sin högra hand och greppar angriparens hand över lillfingret och vrider loss, Eleven låser angriparens arm med sin underarm och kontrollera angriparen.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Hög rundspark, halvcirkelspark / Dollyo Chagi

- **Terminologi**

- Inåtgående / An
- Utåtgående / Bakkat
- Sida / Yeop
- Hög sektion, Ansikte, Över skuldra / Eolgul
- Två stegs sparring / Do ban Gyarogi
- Låg sektion, Under bälte / Are
- Samma ben som arm / Bandee

- Motsatt ben som arm / Baro
- Träningslokal / Dojang
- Två steg / Do ban
- Semisparring / Matt choa

- **Räkna**

0. Noll / Kong
1. Ett / Hanna
2. Två / Dul
3. Tre / Set
4. Fyra / Net
5. Fem / Daesot
6. Sex / Yaesot
7. Sju / IL Gup
8. Åtta / Yo Dol
9. Nio / A Hop
10. Tio / Yol
11. Elva / Yorhanna

Taekwondo-ed

Är en internationellt använd ed som utövare lär sig utantill i olika Omfattning. I en del skolor repeteras den inför varje träning.

- **Elevens ed**

1. Jag skall alltid följa Tae Kwon Do`s Regler
2. Jag skall alltid respektera instruktörer och senioreleverna
3. Jag skall aldrig missbruka Tae Kwon Do
4. Jag skall bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag skall hjälpa till att bygga upp en fredligare värld

Graderingskompendie

Grönt Bälte

2023-03-31 // Saebom Nim Michael Hafsdell

