



# 13 Gup

## Barn och ungdom 7 till 13 år

### Gult Band

- **Ställning / Seogi**

1. Givakt / Charyot Seogi
2. Kort fram ställning / Ap Seogi

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

1. Framåt Spark / Ap Chagi
2. Låg halvcirkelspark / Bit Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Underdels Blockering / Arae Makki

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

1. Underdels slag / Arae Jireugi

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

1. 5 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 5 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Terminologi**

Givakt / Charyot

Buga / Kyung Ye

Skrika (ut energin) / Kihap

Ställning / Seogi

Spark / Chagi

Blockering / Makki

Slag / Jireugi

Låg, Låg sektion ( bälte och neråt / Arae

- **Räkna**

1. Ett / Hanna

2. Två / Dul

3. Tre / Set

4. Fyra / Net

5. Fem / Daesot

- **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

- Foten och Handens Väg / Tae Kwon Do

# Graderingskompendie

## Gult Band

*2023-08-01 // Saebom Nim Michael Hafdel*