



# 7 Gup

## Tonåring och Vuxen 14 år-

### Grönt Bälte med ett blått streck

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1: a Tae Guk Il Jang
2. Spark i fyra riktningar ( avd 2 ) Saju Chagi Ap
3. Mönster 2: a / Tae Guk I Jang  
Förklara allt i Tae Guk I Jang

- **Ställning / Seogi**

1. L-Ställning / Dwit Koobi
2. Kampställning / Balchagi Choom Bi
3. Förklara ställningarna.

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

1. Bakåt spark / Dwit Chagi
2. Yx spark / Naeryo Chagi
3. Inåtgående fotsulespark / An Fryogi
4. Utåtgående vristspark / Bakkat Fryogi
5. Sidospark / Yeop Chagi

Tio stycken utan att sätta ner foten med vänster,  
Samt tio stycken med höger.

Från grundutförande, när spark nr två skall komma dra in benet och håll det i 90 grader och sen därifrån sparka nästa spark osv.  
Obs glöm inte armarna och Kihap.

- **Blockering / Makki**

1. En knivhands mittendels utåtgående blockering / Han Sonnal Momtong Bakkat Makki
2. Vaktande blockering / Geodero Makki

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

1. Mittendels dubbelslag / Momtong Doobeon Jirugi
2. En knivhands slag / Han Sonnal Chigi

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

1. 20 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 20 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Stryptag framifrån med båda händerna.
2. Stryptag bakifrån med båda händerna.
3. Famntag framifrån hålla över båda armarna.
4. Famntag bakifrån hålla över båda armarna.

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

1. Tre stegs sparring / Se ban Gyarogi
2. Frisparring / Jaa yo Gyarogi  
2 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd.  
Styrka ca 30 - 35 %

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm) Två stycken**

1. Dubbel spark (framåtspark och sidospark) utan och sätta ner foten.  
Ap och Yeop Chagi
2. En knivhands slag / Han sonnal Chigi

- **Terminologi**

1. Hals / Mok
2. Haka / Teok
3. Vändning 180 grader helt om / Dirro Dorra
4. Buga / Kyung ye
5. Handkant, knivhand / Sonnal
6. Vänster / Oen
7. Höger / Oreun
8. Bak, bakåt / Dwit, Dytt
9. Nedåtgående / Naeryo

- **Räkna**

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhanna
3. Tolv / Yoldul

- **Tae Kwon Do`s Mål**

1. Artighet / Ye Ui
2. Ärlighet / Yom Chi
3. Uthållighet / In Nä
4. Självkontroll / Guk Gi
5. Okuvlig anda (Att aldrig ge upp) / Bäk jjul – Bool gool

# **Graderingskompendie**

## **Grönt Bälte med ett blått streck**

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