



# 9 Gup

## Tonåring och Vuxen 14 år-

### Gult Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Slag i fyra riktningar (avd 1) / Saju Jirugi
2. Spark i fyra riktningar (avd 1) Saju Chagi Ap

- **Ställning / Seogi**

1. Färdigställning (Till Tae Geuk) / Joonbi Seogi
2. Givakt / Charyot Seogi
3. Kort fram ställning / Ap Seogi
4. Parallella fötter / Moa Seogi

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

1. Framåt Spark / Ap Chagi
2. Låg halvcirkelspark / Bit Chagi
3. Hög rundspark halvcirkelspark / Dollyo Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Underdels Blockering / Arae Makki
2. Mittendels blockering / Momtong Makki

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

1. Underdels slag / Arae Jireugi
2. Mittendels slag / Momtong Jireugi

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

1. 10 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 10 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. En stegs sparring / Hann Ban Gyarogi

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

1. Motståndaren håller i elevens högra handled med sin vänstra hand. Eleven försöker att komma loss.
2. Motståndaren håller i elevens vänstra handled med sin vänstra hand. Eleven försöker att komma loss.
3. Motståndaren håller elevens båda handleder, vänster mot höger och höger mot vänster. Eleven försöker komma loss. Eleven försöker komma loss på två olika sätt. Gäller alla 3 uppgifterna.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Fram spark / Ap Chagi

- **Terminologi**

Givakt / Charyot

Skrika (ut energin) / Kihap

Fram, Framåt, Front / Ap

Mönster / Poomse

Ställning / Seogi

Spark / Chagi

Blockering / Makki

Slag / Jireugi

Sparring / Gyarogi

Självförsvar / Hosinsul

Låg / Arae

Mittendel, mitt sektion (bälte till skuldra) / Momtong

- **Räkna**

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

- **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

- Ödmjukhet / Kyom Son

Ödmjukhet handlar om att inte känna behov av att framhäva sig Själv framför andra. Att låta handlingar och färdighet tala i stället för ord. Ödmjukhet handlar också om att öppna sig för kunskap utan förutfattade meningar.

# Graderingskompendie

## Gult Bälte

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