

Graderingskrav

Grad	Bältesfärg	Ålderskrav
-	Vit	
12 Gup	Vit med gult streck	Under 8 år
11 Gup	Vit med grönt streck	8 - 10 år
10 Gup	Vit med blått streck	11 år
9 Gup	Gul	
8 Gup	Grön	
7 Gup	Grön med blått streck	
6 Gup	Blå	
5 Gup	Blå med rött streck	
4 Gup	Röd	
3 Gup	Röd med ett svart streck	
2 Gup	Röd med två svarta streck	
1 Gup	Röd med tre svarta streck	

Grad	Bältesfärg	Ålderskrav
1 Dan / Poom	Svart med ett guld streck	15 år
2 Dan	Svart med två guld streck	
3 Dan	Svart med tre guld streck	

Ålderskraven gäller från det år man fyller.
 För att få ta svart bälte måste man ha fyllt 15 år.
 Annars får man Poom. Poom-graden kommer att bli en Dan grad när man fyllt 15 år.
 Mellan 1 Dan/Poom och 2 Dan måste utövaren vänta minst 1 år.
 Mellan 2 Dan och 3 Dan måste utövaren vänta minst 2 år.
 Samma princip gäller för alla Dan graderna.

Ålderskraven gäller från det år man fyller.
 Ålderskravet gäller för att få hoppa över bälten på lägre nivå.
 Har man tagit samtliga bälten innan så graderar man till nästa oavsett ålder.

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte (12 Gup) under 8 år



Graderar till: Vitt bälte med grönt streck (12 Gup)

Ålderskraven gäller från det år man fyller



Poomsae: Sajo Chagi Avdelning 1 (spark i fyra riktningar)

Kross: -

Charyeot	Givakt
Gyeongye	Buga
Junbi	Redo
Si-Chak	Börja
Kal-Yo	Paus
Kiap	Skrik
Dobok	Dräkt
Tii	Bälte
Dojang	Träningslokal
Chagi	Spark
Jiurgi	Slag
Makki	Blockering
Ap Dolleyo Chagi	Framåt rundspark

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gop	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

Sajo Chagi Avdelning 1

Ap Chagi	Framåtspark
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning
Arae-Hecho-Makki	Låg dubbel blockering

Ellevens Löfte:

Jag skall alltid lyssna på instruktören.
 Jag skall vara snäll mot mina träningskamrater.
 Jag får inte missbruka Taekwondo.
 Jag skall alltid göra mitt bästa.

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte med gult streck (12 Gup) 6-8 år



Graderar till: Vitt bälte med grönt streck (11 Gup)

Ålderskraven gäller från det år man fyller



Poomsae: Sajo Chagi Avdelning 2 (spark i fyra riktningar)

Kross: -

Arae	Låg
Momtong	Mellan / mitten
Olgul	Hög
Seogi	Ställning
Bal Beut	Främre
Naeryeo Chagi	Yxspark
Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Arae Makki	Låg blockering
Momtong An Makki	Mittenblockering utifrån
Olgul Makki	Hög blockering
Arae Jiurgi	Lågt slag
Momtong Jiurgi	Mitten slag
Olgul Jiurgi	Högt slag

Sajo Chagi Avdelning 2

Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Ap Chagi	Framåtspark
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning
Arae-Hecho-Makki	Låg dubbel blockering

Ellevens Löfte:

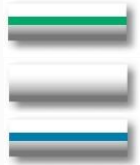
Jag skall alltid lyssna på instruktören.
Jag skall vara snäll mot mina träningskamrater.
Jag får inte missbruka Taekwondo.
Jag skall alltid göra mitt bästa.

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte med grönt streck (11 Gup)
 eller vitt bälte (- Gup) 8 – 10 år

Graderar till: Vitt bälte med blått streck (10 Gup)

Ålderskraven gäller från det år man fyller



Poomsae: Sajo Chagi Avdelning 1 och 2 (spark i fyra riktningar)
 Sajo Jiurgi (slag i fyra riktningar)

Kross: -

Charyeot	Givakt
Gyeongye	Buga
Junbi	Redo
Si-Chak	Börja
Kal-Yo	Paus
Kiap	Skrik
Dobok	Dräkt
Tii	Bälte
Dojang	Träningslokal
Chagi	Spark
Jiurgi	Slag
Makki	Blockering
Seogi	Ställning
Bal beut	Främre
Arae	Låg
Momtong	Mellan / mitten
Olgul	Hög
Ap Dolleyo Chagi	Framåt rundspark
Naeryeo Chagi	Yxspark
Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Arae Makki	Låg blockering
Momtong An Makki	Mittendelsblockering utifrån
Olgul Makki	Hög blockering
Arae Jiurgi	Lågt slag
Momtong Jiurgi	Mitten slag
Olgul Jiurgi	Högt slag
Baro Jiurgi	Slag med bakre hand

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gop	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

Sajo Chagi Avdelning 1 och 2

Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Ap Chagi	Framåtspark
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning
Arae-Hecho-Makki	Låg dubbel blockering

Sajo Jiurgi

Arae Makki	Låg blockering
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakre hand
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning

Ellevens Löfte:

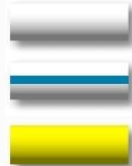
Jag skall alltid lyssna på instruktören.
 Jag skall vara snäll mot mina träningskamrater.
 Jag får inte missbruka Taekwondo.
 Jag skall alltid göra mitt bästa.

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte (- Gup) från 11 år
eller vitt bälte med blått streck (10 Gup)

Graderar till: Gult bälte (9 Gup)

Ålderskraven gäller från det år man fyller



Poomsae: Sajo Chagi Avdelning 1 och 2 (spark i fyra riktningar)

Sajo Jiurgi (slag i fyra riktningar)

Sajo Makki (blockering i fyra riktningar)

Kross: Ap Chagi (20 mm)

Charyeot	Givakt
Gyeongye	Buga
Junbi	Redo
Si-Chak	Börja
Kal-Yo	Paus
Kiap	Skrik
Dobok	Dräkt
Tii	Bälte
Dojang	Träningslokal
Chagi	Spark
Jiurgi	Slag
Makki	Blockering
Seogi	Ställning
Bal Beut	Främre
Arae	Låg
Momtong	Mellan / mitten
Olgul	Hög
Ap Dolleyo Chagi	Framåt rundspark
Naeryeo Chagi	Yxspark
Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Arae Makki	Låg blockering
Momtong An Makki	Mittendelsblockering utifrån
Olgul Makki	Hög blockering
Arae Jiurgi	Lågt slag
Momtong Jiurgi	Mitten slag
Olgul Jiurgi	Högt slag
Baro Jiurgi	Slag med bakre hand

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gop	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

Sajo Chagi Avdelning 1 och 2

Bal Beut Ap Chagi	Framåtspark med främre ben
Ap Chagi	Framåtspark
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning
Arae-Hecho-Makki	Låg dubbel blockering

Sajo Jiurgi

Arae Makki	Låg blockering
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakre hand
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning

Sajo Makki

Arae Makki	Låg blockering
Momtong An Makki	Mittendel inåt blockering
Olgul Makki	Hög blockering
Ap Kubi Seogi	Framåt lång ställning

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Ap Chagi	Framåtspark
----------	-------------

Krossen utförs på träplankor.

Båda vuxna och barn genomför krossen, barn kan köra på tunnare plankor om instruktören gör den bedömningen.

Krossen är mer en demonstration av precision och teknik än vad det är ren styrka.

Graderingskrav

Graderande har: Gult bälte (9 Gup)



Poomsae: Taeguk Il-Jang

Graderar till: Grönt bälte (8 Gup)



Kross: Ap Dolleyo Chagi (20 mm)

Narae Chagi
Miruh Chagi
Dwit Chagi
Junbi Seogi
Ap Seogi
Ap Kobi Seogi
Tae
Kwon
Do
Taekwondo

Saxspark
Knuffspark
Bakåtspark
Redo ställning
Gång ställning
Framåt lång ställning
Fot teknik
Hand teknik
Väg
Foten och handens väg

Nya tekniker i Teageuk Il-Jang

Momtong Bandae jiurgi | Mellandelsslag med främre handen

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Ap Dolleyo Chagi | Framåtrundspark

Graderingskrav

Graderande har: Grönt bälte (8 Gup)



Graderar till: Grönt bälte med blått streck (7 Gup)



Poomsae: Taeguk Ee-Jang

Kross: Yeop Chagi (20 mm)
Momtong Jiurgi (10mm)

Ap Huryeo Chagi

Bal Beut Yeo Naeryeo Chagi

Framåt krokspark (bakre ben)

Främre yx-spark

Nya tekniker i Teageuk Ee-Jang

Olgul Bandaejiurgi

Högt slag med främre handen

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Yeop Chagi

Sidospark

Kross 10 mm plank

Momtong Jiurgi

Mittendelsslag

Graderingskrav

Graderande har: Grönt bälte med blått streck (7 Gup)



Graderar till: Blått bälte (6 Gup)



Poomsae: Taeguk Sam-Jang

Kross: Ap Dolleyo Chagi + Yeop Chagi (20 mm)
Hanssonal Bakkat Chigi (10mm)

Bit Kyo Chagi
Antari Chagi
Bada Dolleyo Chagi
Hanssonal

Framåt rundspark med rak höft
Inåtgående huvudspark
Kontrande rundspark
Enkel Knivhand

Räkneord

Il	Första
Ee	Andra
Sam	Tredje
Sa	Fjärde
Oh	Femte
Yuk	Sjätte
Chil	Sjunde
Pal	Åttonde
Koo	Nionde
Ship	Tionde

Nya tekniker i Teageuk Sam-Jang

Dwit Kubi Seogi	Bakåt L-ställning
Doobeon Momtong Jiurgi	Dubbla mittendelsslag
Hanssonal Momtong Bakkat Makki	Mittendelsblockering utåt med knivhand
Hanssonal Mok Chigi	Knivhandsslag inåt mot halsen

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Ap Dolleyo Chagi + Yeop Chagi	Sidospark
-------------------------------	-----------

Båda sparkarna görs i följd utan att sätta ned foten emellan sparkarna.

Kross 10 mm plank

Hanssonal Bakkat Chigi	Utåtgående knivhandsstöt
------------------------	--------------------------

Graderingskrav

Graderande har: Blått bälte (6 Gup)



Graderar till: Blått bälte med rött streck (5 Gup)



Poomsae: Taeguk Sa-Jang

Kross: Twieo Yeop Chagi (20 mm)
Hanssonal An Chigi (10mm)

Nya tekniker i Teageuk Sa-Jang

Pyon Son Keut Sewo Tzireugi
Sonnal Momtong Makki
Momtong Bakkat Makki
Jebipoom Mok Chigi

Fingertoppsstöt mot solarplexus
Dubbel mittendels knivhandsblockering
Utåt mittendels blockering
Knivhandsslag mot halsen (Svala)

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Twieo Yeop Chagi

Hoppande sidospark (mittendel)

Kross 10 mm plank

Hanssonal An Chigi

Inåtgående knivhandsstöt

Graderingskrav

Graderande har: Blått bälte med rött streck (5 Gup)



Graderar till: Rött bälte (4 Gup)



Poomsae: Taeguk Oh-Jang

Kross: Twieo Dwit Momtong Chagi + Twieo Yeop Chagi (20 mm)
 Palgup Dolleyo Chigi (10mm)

Gomahn	Sluta
Shiuh	Lediga
Hong	Röd
Chong	Blå
Twieo Dwit Chagi	Hoppande bakåtspark
Twieo Mom Dolleyo Hureyo Chagi	Hoppande roterande krokspark
Bal Ba Kwo Chagi	Switch kick

Nya tekniker i Teageuk Oh-Jang

Me Jummeok Naeryeo Chigi	Nedåtgående hammarslag
Palgup Dolleyo Chigi	Rundgående armbågsslag
Palgup Pyojeok Chigi	Armbågsstöt mot måltavla
Wen Seogi	Vänster ställning
Oreun Seogi	Höger ställning
Koa Seogi	Kors ställning
Ap Koa Seogi	Framåt kors-ställning
Dwit Koa Seogi	Bakåt kors-ställning

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Twieo Dwit Momtong Chagi	Hoppande bakåtspark (mittendel)
Olgul Ap Dolleyo Chagi	Hög rundspark

Kross 10 mm plank

Palgup Dolleyo Chigi	Runt armbågsslag
----------------------	------------------

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte (4 Gup)



Graderar till: Rött bälte med ett svart streck (3 Gup)



Poomsae: Taeguk Yuk-Jang

Kross: Twieo Ap Chagi + Twieo Ap Dolleyo Chagi (20 mm)
Deung Jumeok Ap Chigi (10mm)

Biteuro-Chagi

| Vrid (tvist) spark

Räkneord

Yeol Hana	11
Yeol Dul	12
Yeol Set	13
Yeol Net	14
Yeol Da-sot	15
Yeol Ya-sot	16
Yeol Il-gup	17
Yeol Ya-dul	18
Yeol A-hop	19
Semul	20

Nya tekniker i Teageuk Yuk-Jang

Naranhi Seogi	Parallell ställning
Hanssonal Biteuro Makki	Vriden knivhandsblockering
Olgul Bakkat Makki	Hög utåt blockering
Batangson Momtong An Makki	Inåt blockering med handflatan
Olgul Dolleyo Chagi	Hög rund spark
Yeop Jiurgi	Sidoslag

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Twieo Ap Chagi	Hoppande framåtspark
Twieo Ap Dolleyo Chagi	Hoppande rundspark

Kross 10 mm plank

Deung Jumeok Ap Chigi	Framåt backfist
-----------------------	-----------------

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med ett svart streck (3 Gup)



Graderar till: Rött bälte med två svarta streck (2 Gup)



Poomsae: Taeguk Chill-Jang

Kross: Olgul Huryeo Chagi + Twieo Ap Naeryo Chagi (20 mm)
Momtong Yeop Jiurgi (10mm)

Nya tekniker i Teageuk Chill-Jang

Beom Seogi	Tiger ställning
Moa Seogi	Nära ställning
Juchum Seogi	Ridande ställning
Sonnal Arae Makki	Låg dubbel knivhandsblockering
Batangson Kodereo Momtong An Makki	Förstärkt mellandels handflatsblockering
Momtong Hecho Makki	Dubbel mittendelsblockering
Kawimakki	Sax blockering
Otkoreo Araea Makki	Korsande låg blockering
Hanssonal Momtong Yeop Makki	Enkel knivhandsblockering åt sidan
Bojeumeok	Täckt knytnäve
Deung Jumeok Bakkat Chigi	Handryggsslag (knoten näve) utåt
Momtong Yeop Jiurgi	Mellandelslag åt sidan
Deung Jumeok Jechojiurgi	Dubbel uppercut
Mureup Chigi	Knä slag
Pyoeok Chagi	Inåt spark med måltavla

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Olgul Huryeo Chagi	Hög krokspark
Twieo Naeryo Chagi	Hoppande yxspark

Kross 10 mm plank

Momtong Yeop Jiurgi	Mittendels sidoslag
---------------------	---------------------

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med två svarte streck (2 Gup)



Graderar till: Rött bälte med tre svarta streck (1 Gup)



Poomsae: Taeguk Pal-Jang

Kross: Dwit Dolleyo Huryeo Chagi + Dolgae Momtong Chagi (20 mm)
Deung Jumeok Bakkat Chigi (10mm)

Räkneord

Yeol	10
Semul	20
Seorun	30
Maheun	40
Swin	50
Yesun	60
Ilheun	70
Yeodeun	80
Aheun	90
Baek	100

Nya tekniker i Teageuk Pal-Jang

Kodureo Momtong Bakkat Makki	Förstärkt mellandelsblockering utåt
Wesanteul Makki	Enkel bergsblockering
Dangkyo Teokjiurgi	Dragande hög uppercut

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 20 mm plank

Dwit Dolleyo Huryeo Chagi	Roterande krokspark
Dolgae Momtong Chagi	Snurrande Mittendelsspark

Kross 10 mm plank

Deung Jumeok Bakkat Chigi	Handryggsslag utåt (knuten näve)
---------------------------	----------------------------------

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med tre svarta streck (1 Gup)



Graderar till: Svart bälte med ett guld streck (1 Dan)



Poomsae: Koryo

+ Valfri Taeguk (Graderande väljer mellan Sa-Jang - Pal-Jang)

+ Taeguk (Instruktören väljer mellan Sa-Jang - Pal-Jang)

Kross:

Hosinsul – självförsvar: Minst 10 valfria tekniker

Uppsats – egen reflektion: Vad betyder svart bälte för dig (minst 1 A4)

Fystest:

Armhävning x 100

Sit-ups x 100

Knäböj x 100

Nya tekniker i Koryo

Tongmilgi Junbijase	Koryo redoställning
Geodeup Yeop Chigi	Dubbel sidospark
Jeocheo Jireugi	Fingertoppsstött med ljumske
Nulleokkeokgi	Fotgrepp och knästöt
Palggumchi Yeopchigi	Sidostöt armbåge
Sonnal Bakkat Chigi	Handkant utåtstöt
Sonnal area Makki	Låg handkantsblockering
Ageumson Ap Chigi	Framåt halsslag
Batangson Nulleo Makki	Handflata neråt block
Mejumeok Pyojekarae Chigi	Cirkulär måltavel block
An Palmok Hecheo Makki	Dubbel inåt knytnäves blockering
Sonnal Yeop Makki	Handkant sidoblockering
Pyojeok Jireugi	Slag mot måltavla

Kyeokpa - Krossteknik

Kross 40 mm plank

Powerbreak	Valfri spark
Powerbreak	Valfri slag

Kross 20 mm plank

Twieo Yeop Chagi	Hoppande sidospark (2 meter hopp)
Twieo Dwit Huryeo Chagi	Hoppande bakåt snurrspark
Twieo Momdora Dolleyo Chagi	Hoppande snurr rundspark
Twieo Ap Olgul Chagi	Hoppande hög framåtspark
Pyeon Jumeok Jiurgi	Spjut nävesslag

Kross 10 mm plank

Pyeon Sonkeut Tzirugi	Fingertoppsstöt
-----------------------	-----------------