

Gradering Taekwondo: 4 Kup (Rött bälte)

October 5, 2025

1 Teori

1.1 Nya termer

Svenska	Koreanska	Alternativt
Ställning Stängd ställning Kors ställning	Sagi Moa sagi Koa sagi	
Slag Hammarknytnäve nedåt slag Armbågs mittdels slag Armbågs mittdels skottavla slag	Jjirugi Me-ju-måk nero chigi Pall-gup mām-tong chigi Pall-gup mām-tong pyå-juk chigi	

1.2 Från tidigare:

Svenska	Koreanska	Alternativt
Träningshall Träningsdräkt Bälte Nationell flagga Assistent Instruktör Master Bugning Underdel Mittdel Överdel Fram Sida	Då jang Då båk Tti Guk gi Kya sann nim Saab bam nim Kwann jang nim Göng ye Aare Mām-tong El-gull App Yop	Surun jang
Börja Skrika Lediga Sluta	Si jakk Gi app Shy yat Gå mann	Si tjaa Ki app
Bak Inre Yttre Motsatt Upprepande	Dy (dytt) Ann u rå Bakk u rå Bann de Yan såk	”Pande”
Skifte	pombacva	

1	Haa naa	
2	Doll	
3	Sett	
4	Nett	
5	Daa sat	
6	Ya sat	
7	Il gåpp	
8	Ya dal	
9	Aa åp	
10	Yal	
Ställning	Sagi	
Givakt ställning	Chaa ryat sagi	chaa ryat
Parallel färdig ställning	Narran hi jonbi sagi	jonbi
Framböjställning	App-gubi-sagi	2 axelbredd - lång, 1 axelbredd - bred tyngdfördelning= 70%(B), 30%(F)
L-ställning/bakställning	Twitt-gubi-sagi	
Kort framställning	App sagi	
Fri ställning	jaa yo sagi	
Sidspark-ställning	Yop-chagi-sagi	
Slag	Jjirugi	
Mittdels slag	Måm-tong jjirugi	
Mittdels motsatt slag	Måm-tong ban-de jjirugi	
Underdels slag	Are jjirugi	
Mittdels slag	Måm-tong jjirugi	
Överdels slag	El-gull jjirugi	
Överdels motsatt slag	El-gull ban-de jjirugi	
Mittdels dubbel slag	Måm-tong du-bon jjirugi	Du-bon = upprepande
Knivhand nackslag	Sonn-al måk-chigi	
Vertikal fingertoppstöt	Pyon-son-kutt säveo jjirugi	
Svalformad nackslag	Je-bi pum-måk chigi	
Bakre knytnäve överdels framslag	Dytt-je-måk el-gull app-chigi	
Grundsparkar		
Framspark	App-chagi	vinkel på stödjefoten: 45°
Rundspark	Dollyo-chagi	vinkel på stödjefoten: 90°
Sidspark	Yop-chagi	vinkel på stödjefoten: 180°
Spark	Chagi	
Sned spark	Pitt-chagi	
Bakspark	Twitt-chagi	
Snurrsid spark	Tora-yop-chagi	
Tornado		
Fram lyft spark	App cha ålligi	(stretchspark)
Sid lyft spark	Yop cha ålligi	(stretchspark)
Bak spark	Dytt chagi	
Hög framspark	El-gull app-chagi	

Överdels framrund spark Krok (hook) spark	El-gull app-dollyo-chagi Nackat-chagi	App-dollyo-chagi Goltcha chagi
Avhuggande yxspark Motsatt snurrspark Hög bakspark Hög tornado	Chiki-chagi Ban-de dollyo-chagi El-gull twitt-chagi El-gull turn dollyo-chagi	pande
Bakre yxspark Inåtgående yxspark Utåtgående yxspark	Nero-chagi An-chicki-chagi Bakat-nero-chagi	
Blockering Låg blockering Dubbel Låg blockering Yttre förarm mittdels in blockering Överdelsblockering	Mack-gi Aare mack-gi Dubon Aare mack-gi Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi El-gull mack-gi	“mām-tong mack-gi”
Dubbel mittdelsblockering	Dubon mām-tong mack-gi	
Knivhand mittdels yttre blockering	Sonn-al mām-tong bakat mack-gi	
Mittdels yttre förarm ut blockering Knivhands mittdels vaktmäster blockering	Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi Sonn-al mām-tong guadulla mack-gi	
Stepp Skip fram Skip bak Slide fram Slide bak Steg in Steg bak Byt sida Sid skip Fint skip Tillbaka step Running step X-step	Step pombacva yashari	

1.3 Elevens ed

- A) Jag skall alltid följa TaeKwonDo's regler
- B) Jag skall alltid respektera instruktören och senioreleverna
- C) Jag skall aldrig missbruka TaeKwonDo
- D) Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa
- E) Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld

2 Moment till graderingen

Sparkar:

X

Tekniker (Sparkar/Step)

Direkta kontrningar: ex. bada chagi

Direkta attacker:

Movement provoc.

Skip bak och pitt chagi

T.ex. direct pitt chagi from fighting stance ut något steg emellan, ett direktanfall

Provocera fram ett anfall från motståndaren ett s.k. movement

Taktik:

X

Kross:

Dollyo Chagi och Yop Chagi utan att sätta ned

Sparring:

Lightsparring

1-stegssparring

4 riktningar

Svenska	Koreanska	Teknik	Sagi (ställning)
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi, Dollyo chagi, Yop chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
Ska också kunna:			
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	Dollyo chagi, Yop chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi, Dollyo chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	Yop chagi	Twitt gubi sagi
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	Dollyo chagi	Twitt gubi sagi
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi	App gubi sagi
Blockering i 4 riktningar	Saa jo mack-gi	Mâm-tong mack-gi	App gubi sagi
Blockering i 4 riktningar	Saa jo mack-gi	El-gull mack-gi	App gubi sagi
Slag i 4 riktningar	Saa jo jjirugi.	Mâm-tong jjirugi	App gubi sagi

2.1 Moment inför gradering

Terminologi

Ett muntlig teoriprov skall avläggas i god tid innan graderingen och vara godkänt. Teoriprovet avläggs under ett träningspass med ansvarig instruktör.

2.2 Poomsae

Oh jang

Ställningar

Moa sagi

Koa sagi

sagi:

Stängd ställning

Kors ställning

Slag

Hammarknytnäve nedåt slag

Armbågs mittdels slag

Armbågs mittdels skottavla slag

jjirugi:

Me-ju-måk nero chigi

Pall-gup mām-tong chigi

Pall-gup mām-tong pyå-juk chigi

Blockeringar

X

Mack-gi

Sparkar

Sidspark

chagi:

Yop chagi

2.3 Poomsae video med beskrivningar från Kukkiwon

Grad	Video	
4 kup (rött)	Oh jang	
5 kup (andra blå)	Sa jang	
6 kup (blå)	Sam yang	
7 kup (andra grönt)	I yang	
8 kup (grönt)	Il yang	
9 Kup (gult)	Saa jo Chagi	Saa jo jjirugi