

Gradering Taekwondo: 1 Dan (Svart bälte)

October 21, 2019

1 Teori

1.1 Nya termer

Svenska	Koreanska	Alternativt
Spark	Chagi	
Hoppande snurrsidspark	Dyo tora yop chagi	
Hoppande sidspark	Dyo yop chagi	
Hoppande motsatt snurrsidspark	Dyo bande dollyo chagi	

1.2 Från tidigare:

Svenska	Koreanska	Alternativt
Träningshall	Då jang	Surun jang
Träningsdräkt	Då båk	
Bälte	Tti	
Nationell flagga	Guk gi	
Assistent	Kya sann nim	Saa hya nim King jä
Instruktör	Saab bam nim	
Master	Kwann jang nim	
Bugning	Göng ye	
Underdel	Aare	
Mittdel	Mâm-tong	
Överdel	El-gull	
Fram	App	
Sida	Yop	Si tjaa Ki app
Börja	Si jakk	
Skrika	Gi app	
Lediga	Shy yat	
Sluta	Gå mann	
Bak	Dy (dytt)	
Inre	Ann u rå	
Yttre	Bakk u rå	
Motsatt	Bann de	”Pande”
Upprepande	Yan såk	
Skifte	pombacva	
1	Haa naa	
2	Doll	
3	Sett	
4	Nett	
5	Daa sat	
6	Ya sat	
7	Il gåpp	

8
9
10

Ya dal
Aa åp
Yal

Ställning

Givakt ställning
Parallel färdig ställning
Framböjställning

Sagi

Chaa ryat sagi
Narran hi jonbi sagi
App-gubi-sagi

chaa ryat
jonbi
2 axelbredd -
lång, 1 axel-
bredd - bred
tyngdfördelning=
70%(B), 30%(F)

L-ställning/bakställning

Twitt-gubi-sagi

Kort framställning
Fri ställning

App sagi
jaa yo sagi

Sidspark-ställning

Yop-chagi-sagi

Stängd ställning
Kors ställning

Moa sagi
Koa sagi

Tiger-ställning
Rid-ställning

Boom-sagi
Ju-chum-sagi

Slag

Mittfels slag

Jjirugi

Måm-tong jjirugi

Mittfels motsatt slag
Underfels slag
Mittfels slag
Överfels slag

Måm-tong ban-de jjirugi
Are jjirugi
Måm-tong jjirugi
El-gull jjirugi

Överfels motsatt slag

El-gull ban-de jjirugi

Mittfels dubbel slag

Måm-tong du-bon jjirugi

Du-bon = up-
prepande

Knivhand nackslag

Sonn-al måk-chigi

Vertikal fingertoppstöt
Svalformad nackslag
Bakre knytnäve överfels framslag

Pyon-son-kutt säveo jjirugi
Je-bi pum-måk chigi
Dytt-je-måk el-gull app-chigi

Hammarknytnäve nedåt slag
Armbågs mittfels slag
Armbågs mittfels skottavla slag

Me-ju-måk nero chigi
Pall-gup måm-tong chigi
Pall-gup måm-tong pyå-juk chigi

Bakre knytnäven fram vifta slå
Knä slag (spark)
Mittfels dubbelt omvänt slag
Mittfels sidslag
Bakre knytnäven yttre överfels slag

Dytt-je-måk tygyu app chigi
Murup chigi (chagi)
Deung-je-måk måm-tong je-cheo jjirugi
Måm-tong yop jjirugi (utförs i ridställning)
Dytt-je-måk el-gull bakat chigi

Främre knytnäven omvänd upp haka slag
Armbågs överfels rund slag

App-ju-måk je-chea-tauk jjirugi
Pall-gup el-gull dollyo chigi

Grundsparkar

Framspark

App-chagi

vinkel på
stödjefoten: 45°
vinkel på
stödjefoten: 90°

Rundspark

Dollyo-chagi

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	El-gull app-dollyo-chagi	App-dollyo- chagi
Krok (hook) spark	Nackat-chagi	Goltcha chagi
Avhuggande yxspark	Chiki-chagi	
Motsatt snurrspark	Ban-de dollyo-chagi	pande
Hög bakspark	El-gull twitt-chagi	
Hög tornado	El-gull turn dollyo-chagi	
Bakre yxspark	Nero-chagi	
Inåtgående yxspark	An-nero-chagi	
Utåtgående yxspark	Bakat-nero-chagi	
Vänster fot skottavla spark	Öhen-bal pyö-jok chagi	
Hoppande framspark	Dyo-app-chagi	
Blockering	Mack-gi	
Låg blockering	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blockering	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mittdels in blockering	Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi	“mām-tong mack-gi”
Överdelsblockering	El-gull 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	Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi	
Knivhands mittdels vaktmäster blockering	Sonn-al mām-tong guadulla mack-gi	
Knivhand överdels yttre blockering	Sonn-al el-gull bakat mack-gi	
Dubbel arm låg kilblockering	Du-pall-måk aare he-chyö mack-gi	
Flathands mittdels in blockering	Batang-son mām-tong an mack-gi	
Knivhand underdels vaktblockering	Sonn-al aare guadulla mack-gi	
Dubbel armen sax blockering	Du-pall-måk ga-wyi mack-gi	
Dubbel yttre förarm mittdels kilblockering	Du-bakat pall-måk mām-tong he-chyö mack-gi	
Underdels dubbel armen kors	Du-pall-måk eot-gal-yeo aare mack-gi	
Armen vaktmäster mittdels yttre block..	Pall-måk guadulla mām-tong bakat mack-gi	
Knivhand vaktmäster mittdels yttre block..	Sonn-al guadulla mām-tong bakat mack-gi	
Halvbergs form blockering	Ö-san-tull mack-gi	
Armen vaktmästare under block..	Pall-måk geo-deo-reo aare mack-gi	

Stepp	Step
Skip fram	
Skip bak	
Slide fram	
Slide bak	
Steg in	
Steg bak	
Byt sida	pombacva
Sid skip	
Fint skip	
Tillbaka step	yashari
Running step	
X-step	

1.3 Ellevens 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

Tekniker (Sparkar/Step)

Fria kombinationer

Taktik:

X

Kross:

Hoppande tora-yop-chagi

Hoppande yop-chagi (över 4 personer)

Hoppande motsatt snurr sid spark

Fingertopps stöt 1 cm

Terminologi:

Teknikkompendium

Sparring:

Light sparring

1-stegssparring

Semisparring

Axelsparring

4 riktningar

Svenska	Koreanska	Teknik	Sagi (ställning)
Ska kunna:			
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi, Dollyo chagi, Yop chagi, Nakat chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi, Dollyo chagi, Yop chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
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

2.2.1 Till fjärde rött

Pall-jang

Ställningar

X

sagi:

Slag

Främre knytnäven omvänd upp haka slag
Armbåge överdels rund slag

jjirugi:

App-ju-måk je-chea-tauk jjirugi
Pall-gup el-gull dollyo chigi

Blockeringar

Armen vaktmäster mittdels yttre block..
Knivhand vaktmäster mittdels yttre block..
Halvbergs form blockering
Armen vaktmästare under block..

Mack-gi

Pall-måk guadulla mām-tong bakat mack-gi
Sonn-al guadulla mām-tong bakat mack-gi
Ö-san-tull mack-gi
Pall-måk geo-deo-reo aare mack-gi

Sparkar

Hoppande framspark

chagi:

Dyo-app-chagi

Pall-Jang på youtube.

2.2.2 Till tredje rött

Chill-jang

Ställningar

Tiger-ställning
Stängd ställning
Kors (X)-ställning
Rid-ställning

sagi:

Boom-sagi
Må-a-sagi
Kåa-sagi
Ju-chum-sagi

Slag

Bakre knytnäven fram vifta slå
Knä slag (spark)
Mittdels dubbelt omvänt slag
Mittdels sidslag
Bakre knytnäven yttre överdels slag

jjirugi:

Dytt-je-måk tygyu app chigi
Murup chigi (chagi)
Deung-je-måk mām-tong je-cheo jjirugi
Mām-tong yop jjirugi (utförs i ridställning)
Dytt-je-måk el-gull bakat chigi

Blockeringar

Knivhand underdels vaktblockering
Dubbel armen sax block..
Dubbel yttre förarm mittdels kilblock..

Mack-gi

Sonn-al aare guadulla mack-gi
Du-pall-måk ga-wyi mack-gi
Du-bakat pall-måk mām-tong he-chyö mack-gi
Du-pall-måk eot-gal-yeo aare mack-gi

Sparkar

Vänster fot skottavla spark

chagi:

Öhen-bal pyö-jok chagi

Chill Jang på youtube.

2.2.3 Till andra rött

Yuk jang

Ställningar

X

sagi:

Slag

X

jjirugi:

Blockeringar

Knivhand överdels yttre blockering
 Dubbel arm låg kilblockering
 Flathands mittdels in blockering

Sparkar

Hög rundspark

Yuk Jang på youtube.

Mack-gi

Sonn-al el-gull bakat mack-gi
 Du-pall-måk aare he-chyö mack-gi
 Batang-son mām-tong an mack-gi

chagi:

El-gull dollyo chagi

2.2.4 Till rött**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

Oh yang på youtube.

2.2.5 Till andra blått**Sa jang****Ställningar**

Sidspark-ställning

sagi:

Yop-chagi-sagi

Slag

Vertikal fingertoppstöt
 Svalformad nackslag
 Bakre knytnäve överdels framslag

jjirugi:

Pyon-son-kutt säveo jjirugi
 Je-bi pum-måk chigi
 Dytt-je-måk el-gull app-chigi

Blockeringar

Mittdels yttre förarm ut blockering
 Knivhands mittdels vaktmäster blockering

Mack-gi

Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi
 Sonn-al mām-tong guadulla mack-gi

Sparkar

Framspark
 Sidspark

chagi:

App chagi
 Yop chagi

Sa yang på youtube.

2.2.6 Till blått**Sam jang****Ställningar**

Fram/kort ställning
 Framböjställning
 L-ställning

sagi:

App-sagi
 App-gubi-sagi
 Twitt-gubi-sagi

Slag

Mitttels dubbel slag
 Motsatt mitttels slag
 Knivhand nackslag

Blockeringar

Underdelsblockering
 Yttre förarm mitttels in blockering
 Knivhand mitttels yttre blockering

Sparkar

Framspark

jjirugi:

Mâm-tong du-bon jjirugi
 Mâm-tong bande jjirugi
 Sonn-al måk-chigi

Mack-gi

Aare mack-gi
 Bakat pall-måk mâm-tong an mack-gi
 Sonn-al mâm-tong bakat mack-gi

chagi:

App chagi

Sam yang på youtube.

2.2.7 Till andra grönt**I jang****Ställningar**

Fram/kort ställning
 Framböjställning

Slag

Mitttels slag
 hög slag

Blockeringar

Underdelsblockering
 Överdelsblockering
 Yttre förarm mitttels in blockering

Sparkar

Framspark

sagi:

App-sagi
 App-gubi-sagi

jjirugi:

Mâm-tong jjirugi
 El-gull jjirugi

Mack-gi

Aare mack-gi
 El-gull mack-gi
 Bakat pall-måk mâm-tong an mack-gi

chagi:

App chagi

I yang på youtube

2.2.8 Till grönt**Il jang****Ställningar**

Fram/kort ställning
 Framböjställning

Slag

Mitttels motsatt slag
 Mitttels slag

Blockeringar

Underdelsblockering
 Överdelsblockering
 Yttre förarm mitttels in blockering

Sparkar

Framspark

sagi:

App-sagi
 App-gubi-sagi

jjirugi:

Mâm-tong ban-de jjirugi
 Mâm-tong jjirugi

Mack-gi

Aare mack-gi
 El-gull mack-gi
 Bakat pall-måk mâm-tong an mack-gi

chagi:

App-chagi

Il yang på youtube

2.2.9 Till gult

Sparkar i fyra riktningar
Slag i fyrariktningar
Blockeringar i fyrariktningar

Blockeringar i fyrariktningar

Ställningar
Framböjställning

Slag
Mittdels slag

Blockeringar
Underdelsblockering
Yttre förarm mittdels inåt blockering
Överdelsblockering
Dubbel Låg blockering

Sparkar
Framspark

Saa jo Chagi video.
Saa jo jjirugi video.

Saa jo Chagi
Saa jo jjirugi
Saa jo Bakat pall-måk måm-tong an-
mack-gi
Saa jo El-gull mack-gi

sagi:
App gubi sagi

jjirugi:
Måm-tong jjirugi

Mack-gi
Aare mack-gi
Bakat pall-måk måm-tong an-mack-gi
El-gull mack-gi
Dubon Aare mack-gi

chagi:
App-chagi