

Gradering Taekwondo: 6 Kup (Blått bälte)

October 5, 2025

1 Teori

1.1 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

1.2 Nya termer

Svenska	Koreanska	Alternativt
Slag Mitteldels dubbel slag Knivhand nackslag	Jjirugi Mam-tong du-bon jjirugi Sonn-al mak-chigi	Du-bon = upprepande
Spark Avhuggande yxspark Motsatt snurrspark Hög bakspark Hög tornado	Chagi Chiki-chagi Ban-de dollyo-chagi El-gull twitt-chagi El-gull turn dollyo-chagi	pande
Blockering Knivhand mitteldels yttre blockering	Mack-gi Sonn-al mam-tong bakat mack-gi	
Stepp Steg in Steg bak Byt sida Sid skip Fint skip	pombacva	

1.3 Från tidigare:

Svenska	Koreanska	Alternativt
Träningshall	Då jang	Surun jang
Träningsdräkt	Då båk	
Bälte	Tti	
Nationell flagga	Guk gi	
Assistent	Kya sann nim	
Instruktör	Saab bam nim	

Master	Kwann jang nim	Saa hya nim
Bugning	Göng ye	King jä
Underdel	Aare	
Mittedel	Mâm-tong	
Överdel	El-gull	
Fram	App	
Sida	Yop	
Börja	Si jakk	Si tjaa
Skrika	Gi app	Ki 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	
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
L-ställning/bakställning	Twitt-gubi-sagi	tyngdfördelning= 70%(B), 30%(F)
Kort framställning	App sagi	
Fri ställning	jaa yo sagi	
Slag	Jjirugi	
Mittdels slag	Mâm-tong jjirugi	
Mittdels motsatt slag	Mâm-tong ban-de jjirugi	
Underdels slag	Are jjirugi	
Mittdels slag	Mâm-tong jjirugi	
Överdels slag	El-gull jjirugi	
Överdels motsatt slag	El-gull ban-de jjirugi	
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	El-gull app-dollyo-chagi	App-dollyo-chagi
Krok (hook) spark	Nackat-chagi	Goltcha chagi
Blockering	Mack-gi	
Låg blockering	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blockering	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mittdels in blockering	Bakat pall-måk måm-tong an mack-gi	“mām-tong mack-gi”
Överdelsblockering	El-gull mack-gi	
Dubbel mittdelsblockering	Dubon måm-tong mack-gi	
Stepp		
Skip fram		
Skip bak		
Slide fram		
Slide bak		

2 Moment till graderingen

Sparkar: Höga, snurr och yxor

Avhuggande yxspark	Chiki-chagi	
Motsatt snurrspark	Ban-de dollyo-chagi	pande
Hög bakspark	El-gull twitt-chagi	
Hög tornado	El-gull turn dollyo-chagi	

Step:

Steg in	
Steg bak	
Byt sida	pombacva
Sid skip	
Fint skip	

Taktik:

X

Kross:

Yop chagi
Knytnäve

Sparring:

3-stegssparring
Axelsparring
Semisparring
Spadsparring

4 riktningar

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

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

jjirugi:

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

Blockeringar

Underdelsblockering
Yttre förarm mitttels in blockering
Knivhand mitttels yttre blockering

Mack-gi

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

Sparkar

Framspark

chagi:

App chagi

2.3 Poomsae video med beskrivningar från Kukkiwon

Grad	Video
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