

Gradering Taekwondo: 8 Kup, (Grönt bälte)

Taeyang FC

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
Börja	Si jakk	Si tjaa
Skrika	Gi app	Ki app
Lediga	Shy yat	
Sluta	Gå mann	
Ställning	Sagi	
Kort framställning	App sagi	
Fri ställning	jaa yo sagi	
Slag	Jjirugi	
Mittfels motsatt slag	Mam-tong ban-de jjirugi	
Underfels slag	Are jjirugi	
Mittfels slag	Mam-tong jjirugi	
Överfels slag	El-gull jjirugi	
Blockering	Mack-gi	
Dubbel mittfelsblockering	Dubon mam-tong mack-gi	
Spark	Chagi	
Bakspark	Twitt-chagi	
Snurrsid spark	Tora-yop-chagi	
Tornado		
Stepp		
Slide fram		
Slide bak		

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	
Mittdel	Mâm-tong	
Överdel	El-gull	
Fram	App	
Sida	Yop	
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)
Slag	Jjirugi	
Mitttels slag	Mâm-tong 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	
Blockering	Mack-gi	
Låg blockering	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blockering	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mitttels in blockering	Bakat pall-måk mâm-tong an mack-gi	“mâm-tong mack-gi”
Överdelsblockering	El-gull mack-gi	
Stepp		
Skip fram		
Skip bak		

2 Moment till graderingen

2.1 Moment

Taktik:

X

Kross:

App-chagi

Sparring:

Semisparring

Axelsparring

Spadsparring

4 riktningar

Svenska

Sparkar i 4 riktningar

Koreanska

Saa jo Chagi

Teknik

Dollyo chagi

Sagi (ställning)

Twitt gubi sagi

Ska också kunna:

Sparkar i 4 riktningar

Blockering i 4 riktningar

Blockering i 4 riktningar

Slag i 4 riktningar

Saa jo Chagi

Saa jo mack-gi

Saa jo mack-gi

Saa jo jjirugi.

App chagi

Mam-tong mack-gi

El-gull mack-gi

Mam-tong jjirugi

App gubi sagi

App gubi sagi

App gubi sagi

App gubi sagi

Terminologi:

- All Teori från föregående graderingar

2.2 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.

2.3 Poomsae

Il jang

Ställningar

Fram/kort ställning
Framböjställning

sagi:

App-sagi
App-gubi-sagi

Slag

Mitttels motsatt slag
Mitttels slag

jjirugi:

Måm-tong ban-de jjirugi
Måm-tong jjirugi

Blockeringar

Underdelsblockering
Överdelsblockering
Yttre förarm mitttels in blockering

Mack-gi

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

Sparkar

Framspark

chagi:

App-chagi

2.4 Poomsae video med beskrivningar från Kukkiwon

Grad	Video	
8 kup (grönt)	Il yang	
9 Kup (gult)	Saa jo Chagi	Saa jo jjirugi