

Gradering Taekwondo: 9,5 Kup, (Halvgult bälte)

October 21, 2019

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 Terminologi

Svenska	Koreanska	Alternativt
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	

2 Moment till graderingen

Sparkar:

Framspark
Rundspark
Sidspark

App-chagi
Dollyo-chagi
Yop-chagi

vinkel på stödjefoten: 45°
vinkel på stödjefoten: 90°
vinkel på stödjefoten: 180°

Sparring:

Axel sparring

4 riktningar

Svenska

Sparkar i 4 riktningar

Koreanska

Saa jo Chagi

Teknik

App chagi

Sagi (ställning)

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

Sparkar i fyra riktningar

Saa jo Chagi.

Ställningar

Framböjställning

Blockeringar

Dubbel Låg blockering

Sparkar

Framspark

sagi:

App-gubi-sagi

Mack-gi

Dubon Aare mack-gi

chagi:

App-chagi

2 axelbred - lång, 1 axelbred – bred

Saa jo Chagi video.