

Gradering Taekwondo: 2 Kup (Rött bälte, två svarta streck)

October 21, 2019

1 Teori

1.1 Nya termer

Svenska	Koreanska	Alternativt
Ställning Tiger-ställning Rid-ställning	Sagi Boom-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	
Spark Vänster fot skottavla spark	Chagi Öhen-bal pyö-jok chagi	
Blockering Knivhand underdels vaktblockering Dubbel armen sax blockering Dubbel yttre förarm mittdels kilblockering Underdels dubbel armen kors	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	

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 Saa hya nim King jä
Börja Skrika Lediga Sluta	Si jakk Gi app Shy yat Gå mann	Si tjaa Ki app

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	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 axel- bredd - bred
L-ställning/bakställning	Twitt-gubi-sagi	tyngdfördelning= 70%(B), 30%(F)
Kort framställning	App sagi	
Fri ställning	jaa yo sagi	
Sidspark-ställning	Yop-chagi-sagi	
Stängd ställning	Moa sagi	
Kors ställning	Koa sagi	
Slag	Jjirugi	
Mitttels slag	Måm-tong jjirugi	
Mitttels motsatt slag	Måm-tong ban-de jjirugi	
Underdels slag	Are jjirugi	
Mitttels slag	Måm-tong jjirugi	
Överdels slag	El-gull jjirugi	
Överdels motsatt slag	El-gull ban-de jjirugi	
Mitttels 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	
Hammarknytnäve nedåt slag	Me-ju-måk nero chigi	
Armbågs mitttels slag	Pall-gup måm-tong chigi	
Armbågs mitttels skottavla slag	Pall-gup måm-tong pyå-juk 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	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	
Blocking	Mack-gi	
Låg blocking	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blocking	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mittdels in blocking	Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi	“mām-tong mack-gi”
Överdelsblocking	El-gull mack-gi	
Dubbel mittdelsblocking	Dubon mām-tong mack-gi	
Knivhand mittdels yttre blocking	Sonn-al mām-tong bakat mack-gi	
Mittdels yttre förarm ut blocking	Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi	
Knivhands mittdels vaktmäster blockering	Sonn-al mām-tong guadulla mack-gi	
Knivhand överdels yttre blocking	Sonn-al el-gull bakat mack-gi	
Dubbel arm låg kilblockering	Du-pall-måk aare he-chyö mack-gi	
Flathands mittdels in blocking	Batang-son mām-tong an 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 Elvens 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)

Brytningstekniker med sparkar

Taktik:

line-fighting

Man skall kunna förflytta sig med en brytning från kantlinjen och in mot mattans mitt igen

Kross:

Pande dollyo chagi

Ska ske 30cm ovan huvudhöjd

Sparring:

Light sparring

1-stegssparring

Semisparing

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

Chill-jang

Ställningar

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

Slag

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

Blockeringar

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

Underdels dubbel armen kors

Sparkar

Vänster fot skottavla spark

Chill Jang på youtube.

sagi:

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

jjirugi:

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

Mack-gi

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

chagi:

Öhen-bal pyö-jok chagi

2.3 Tidigare Poomsae

2.3.1 Till andra rött

Yuk jang

Ställningar

X

sagi:

Slag

X

jjirugi:

Blockeringar

Knivhand överdels yttre blockering

Dubbel arm låg kilblockering

Flathands mitt dels in blockering

Mack-gi

Sonn-al el-gull bakat mack-gi

Du-pall-måk aare he-chyö mack-gi

Batang-son mām-tong an mack-gi

Sparkar

Hög rundspark

chagi:

El-gull dollyo chagi

Yuk Jang på youtube.

2.3.2 Till rött

Oh jang

Ställningar

Moa sagi

Koa sagi

sagi:

Stängd ställning

Kors ställning

Slag

Hammarknytnäve nedåt slag

Armbågs mitt dels slag

Armbågs mitt dels 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.

2.3.3 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

Mitt dels yttre förarm ut blockering

Knivhands mitt dels 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.

2.3.4 Till blått

Sam jang

Ställningar

Fram/kort ställning
Framböjställning
L-ställning

Slag

Mittfels dubbel slag
Motsatt mittfels slag
Knivhand nackslag

Blockeringar

Underdelsblockering
Yttre förarm mittfels in blockering
Knivhand mittfels yttre blockering

Sparkar

Framspark

sagi:

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

jjirugi:

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

Mack-gi

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

chagi:

App chagi

Sam yang på youtube.

2.3.5 Till andra grönt

I jang

Ställningar

Fram/kort ställning
Framböjställning

Slag

Mittfels slag
hög slag

Blockeringar

Underdelsblockering
Överdelsblockering
Yttre förarm mittfels in blockering

Sparkar

Framspark

sagi:

App-sagi
App-gubi-sagi

jjirugi:

Måm-tong jjirugi
El-gull jjirugi

Mack-gi

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

chagi:

App chagi

I yang på youtube

2.3.6 Till grönt

Il jang

Ställningar

Fram/kort ställning
Framböjställning

Slag

Mittfels motsatt slag
Mittfels slag

Blockeringar

Underdelsblockering

sagi:

App-sagi
App-gubi-sagi

jjirugi:

Måm-tong ban-de jjirugi
Måm-tong jjirugi

Mack-gi

Aare mack-gi

Överdelsblockering
Yttre förarm mittdels in blockering

El-gull mack-gi
Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi

Sparkar
Framspark

chagi:
App-chagi

Il yang på youtube

2.3.7 Till gult

Sparkar i fyra riktningar
Slag i fyrariktningar
Blockeringar i fyrariktningar

Blockeringar i fyrariktningar

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

Ställningar
Framböjställning

sagi:
App gubi sagi

Slag
Mittdels slag

jjirugi:
Mām-tong jjirugi

Blockeringar
Underdelsblockering
Yttre förarm mittdels inåt blockering
Överdelsblockering
Dubbel Låg blockering

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

Sparkar
Framspark

chagi:
App-chagi

Saa jo Chagi video.
Saa jo jjirugi video.