

Gradering Taekwondo 7 Kup, (Grönt bälte med ett blatt streck)

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
Bak Inre Yttre Motsatt Upprepande	Dy (dytt) Ann u rå Bakk u rå Bann de Yan såk	"Pande"
Slag Överdels motsatt slag	Jjirugi El-gull ban-de jjirugi	
Spark Fram lyft spark Sid lyft spark Bak spark Hög framspark Överdels framrund spark Krok (hook) spark	Chagi App cha ålligi Yop cha ålligi Dytt chagi El-gull app-chagi El-gull app-dollyo-chagi Nackat-chagi	(stretchspark) (stretchspark) App-dollyo-chagi Goltcha chagi

1.3 Från tidigare:

Svenska	Koreanska	Alternativt
Träningshall Träningsdräkt Bälte Nationell flagga Assistent Instruktör Master Bugning Underdel	Då jang Då båk Tti Guk gi Kya sann nim Saab bam nim Kwann jang nim Göng ye Aare	Surun jang Saa hya nim King jä

Mitttdel	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	
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	
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		
Blockering	Mack-gi	
Låg blockering	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blockering	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mittdels in blockering	Bakat pall-måk mâm-tong an mack-gi	“mâm-tong mack-gi”
Överdelsblockering	El-gull mack-gi	
Dubbel mittdelsblockering	Dubon mâm-tong mack-gi	
Stepp		
Skip fram		
Skip bak		

Slide fram
Slide bak

2 Moment till graderingen

Spark:

Bakspark

Dytt chagi

Höga spark:

Fram lyft spark

App cha ålligi

(stretchspark)

Sid lyft spark

Yop cha ålligi

(stretchspark)

Hög framspark

El-gull app chagi

Hög snedspark

El-gull app-dollyo chagi

Step:

Skip Fram

Skip Bak

Slide fram

Slide bak

Taktik:

X

Kross:

Dollyo-chagi

Handkross

Knivhandskross

Sparring:

3-stegssparring

Semisparring

Axelsparring

Spadsparring

4 riktningar

Svenska	Koreanska	Teknik	Sagi (ställning)
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	Yop chagi	Twitt gubi sagi
Ska också kunna:			
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

Terminologi:

- All Teori från föregående graderingar

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

I jang

Ställningar

Fram/kort ställning
Framböjställning

sagi:

App-sagi
App-gubi-sagi

Slag

Mitttels slag
hög slag

jjirugi:

Måm-tong jjirugi
El-gull 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

2.3 Poomsae video med beskrivningar från Kukkiwon

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