

Gradering Taekwondo: 9 Kup (Gult 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 Terminologi

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	Måm-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	Måm-tong jjirugi	

Grundsparkar

Framspark
Rundspark
Sidspark

App-chagi
Dollyo-chagi
Yop-chagi

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

Spark

Sned spark

Chagi

Pitt-chagi

Blockering

Låg blockering
Dubbel Låg blockering
Yttre förarm mittdels in blockering
Överdelsblockering

Mack-gi

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

2 Moment till graderingen

Sparkar:

Framspark	App-chagi
Rund spark	Dollyo-chagi
Sidspark	Yop-chagi
Snedspark	Pitt-chagi

Kross:

X

Taktik:

X

Sparring:

Axelsparring
Semisparring
spadsparring

4 riktningar

Svenska	Koreanska	Teknik	Sagi (ställning)
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:

- Elevens ed
- Grundterminologi
- Grundsparkarna, app-chagi , dollyo-chagi, och yop-chagi, samt pitt-chagi

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
 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

Table 5: Här hittar ni länkar till de poomsaen ni ska kunna visa vid graderingen

Grad	Video
9 Kup (gult)	Saa jo Chagi Saa jo jjirugi