

Gradering Taekwondo: 3 Kup (Rött bälte, ett svart streck)

October 21, 2019

1 Teori

1.1 Nya termer

Svenska	Koreanska	Alternativt
Blockering Knivhand överdels yttre blockering Dubbel arm låg kilblockering Flathands mittdels 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	

1.2 Från tidigare:

Svenska	Koreanska	Alternativt
Träningshall	Då jang	Surun jang
Träningsdräkt	Då bāk	
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	Mām-tong	
Överdel	El-gull	
Fram	App	
Sida	Yop	
Börja	Si jakk	Si tjaa
Skrika	Gi app	Ki app
Lediga	Shy yat	
Sluta	Gå mann	
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
8
9
10

Il gåpp
Ya dal
Aa åp
Yal

Ställning

Givakt ställning
Parallel färdig ställning
Framböjställning

L-ställning/bakställning

Kort framställning
Fri ställning

Sidspark-ställning

Stängd ställning
Kors ställning

Slag

Mittdels slag

Mittdels motsatt slag
Underdels slag
Mittdels slag
Överdels slag

Överdels motsatt slag

Mittdels dubbel slag
Knivhand nackslag

Vertikal fingertoppstöt
Svalformad nackslag
Bakre knytnäve överdels framslag

Hammarknytnäve nedåt slag
Armbågs mittdels slag
Armbågs mittdels skottavla slag

Grundsparkar

Framspark

Rundspark

Sidspark

Spark

Sned spark

Bakspark
Snurrsid spark
Tornado

Fram lyft spark
Sid lyft spark
Bak spark

Sagi

Chaa ryat sagi
Narran hi jonbi sagi
App-gubi-sagi

Twitt-gubi-sagi

App sagi
jaa yo sagi

Yop-chagi-sagi

Moa sagi
Koa sagi

Jjirugi

Måm-tong jjirugi

Måm-tong ban-de jjirugi
Are jjirugi
Måm-tong jjirugi
El-gull jjirugi

El-gull ban-de jjirugi

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

Pyon-son-kutt säveo jjirugi
Je-bi pum-måk chigi
Dytt-je-måk el-gull app-chigi

Me-ju-måk nero chigi
Pall-gup måm-tong chigi
Pall-gup måm-tong pyå-juk chigi

App-chagi

Dollyo-chagi

Yop-chagi

Chagi

Pitt-chagi

Twitt-chagi
Tora-yop-chagi

App cha ålligi
Yop cha ålligi
Dytt chagi

chaa ryat
jonbi
2 axelbredd - lång, 1
axelbredd - bred
tyngdfördelning=
70%(B), 30%(F)

Du-bon = upprepande

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

(stretchspark)
(stretchspark)

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	
Blockering	Mack-gi	
Låg blockering	Aare mack-gi	
Dubbel Låg blockering	Dubon Aare mack-gi	
Yttre förarm mittdels in blockering	Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi	“mām-tong mack-gi”
Överdelsblockering	El-gull mack-gi	
Dubbel mittdelsblockering	Dubon mām-tong mack-gi	
Knivhand mittdels yttre blockering	Sonn-al mām-tong bakat mack-gi	
Mittdels yttre förarm ut blockering	Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi	
Knivhands mittdels vaktmäster blockering	Sonn-al mām-tong gadulla 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 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

2 Moment till graderingen

Sparkar:

X

Tekniker (Sparkar/Step)

Indirekta kontringar

2-steps attacker

Ex. du undviker attacker från motståndaren för att hitta ett läge att kontra

Attacken ska innehålla två steg ex. running step

Taktik:

klinchtekniker

Kross:

Tora Yop Chagi

Palgup dollyo chigi

Sparring:

Light sparring

1-stegssparring

Semisparring

Axelsparring

4 riktningar

Svenska	Koreanska	Teknik	Sagi (ställning)
Sparkar i 4 riktningar	Saa jo Chagi	App chagi, Dollyo chagi, Yop chagi, Nakat chagi (utan att sätta ned)	Twitt gubi sagi
Ska också kunna:			
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 teoriproov skall avläggas i god tid innan graderingen och vara godkänt. Teoriprovet avläggs under ett träningspass med ansvarig instruktör.

2.2 Poomsae

Yuk jang

Ställningar

X

Slag

X

Blockeringar

Knivhand överdels yttre blockering

Dubbel arm låg kilblockering

Flathands mittdels in blockering

Sparkar

Hög rundspark

sagi:

jjirugi:

Mack-gi

Sonn-al el-gull bakat mack-gi

Du-pall-måk aare he-chyö mack-gi

Batang-son mām-tong an mack-gi

chagi:

El-gull dollyo chagi

Yuk Jang på youtube.

2.3 Tidigare Poomsae

2.3.1 Till rött

Oh jang

Ställningar

Moa sagi

Koa sagi

Slag

Hammarknytnäve nedåt slag

Armbågs mittdels slag

Armbågs mittdels skottavla slag

Blockeringar

X

Sparkar

Sidspark

sagi:

Stängd ställning

Kors ställning

jjirugi:

Me-ju-måk nero chigi

Pall-gup mām-tong chigi

Pall-gup mām-tong pyå-juk chigi

Mack-gi

chagi:

Yop chagi

Oh yang på youtube.

2.3.2 Till andra blått

Sa jang

Ställningar

Sidspark-ställning

Slag

Vertikal fingertoppstöt

Svalformad nackslag

Bakre knytnäve överdels framslag

Blockeringar

Mittdels yttre förarm ut blockering

Knivhands mittdels vaktmäster blockering

Sparkar

Framspark

Sidspark

sagi:

Yop-chagi-sagi

jjirugi:

Pyon-son-kutt säveo jjirugi

Je-bi pum-måk chigi

Dytt-je-måk el-gull app-chigi

Mack-gi

Mām-tong bakat pall-måk bakat mack-gi

Sonn-al mām-tong guadulla mack-gi

chagi:

App chagi

Yop chagi

Sa yang på youtube.

2.3.3 Till blått

Sam jang

Ställningar

Fram/kort ställning

Framböjställning

L-ställning

Slag

Mittdels dubbel slag

Motsatt mittdels slag

Knivhand nackslag

Blockeringar

Underdelsblockering

Yttre förarm mittdels in blockering

Knivhand mittdels yttre blockering

sagi:

App-sagi

App-gubi-sagi

Twitt-gubi-sagi

jjirugi:

Mām-tong du-bon jjirugi

Mām-tong bande jjirugi

Sonn-al māk-chigi

Mack-gi

Aare mack-gi

Bakat pall-måk mām-tong an mack-gi

Sonn-al mām-tong bakat mack-gi

Sparkar
Framspark

chagi:
App chagi

Sam yang på youtube.

2.3.4 Till andra grönt

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

I yang på youtube

2.3.5 Till grönt

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

Il yang på youtube

2.3.6 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 måm-tong an-
mack-gi
Saa jo El-gull mack-gi

Ställningar
Framböjställning

sagi:
App gubi sagi

Slag

Mitttels slag

Blockeringar

Underdelsblockering

Yttre förarm mitttels inåt blockering

Överdelsblockering

Dubbel Låg blockering

Sparkar

Framspark

jjirugi:

Mâm-tong jjirugi

Mack-gi

Aare mack-gi

Bakat pall-måk mâm-tong an-mack-gi

El-gull mack-gi

Dubon Aare mack-gi

chagi:

App-chagi

Saa jo Chagi video.

Saa jo jjirugi video.