i samarbete med

9 Kup –gult bälte

Poomsae / Mönster
- Taegeuk Il Jang – 6 första poom

Seogi / Ställningar
- Kyurugi Seogi — Kampställning
- Ap Seogi — Kort framåtställning
- Ap Kubi Seogi — Lång framåtställning

Makki / Blockeringar
- Arae Makki — Låg blockering

Jiurugi / Slag
- Momtong Jiurugi — Magslag

Chagi / Sparkar
- Bandal chagi — Roterande framåtspark med vristen
- Apchaoilligi — Uppvärmningsspark
- An Chagi — Inåtgående spark
- Bakkat Chagi — Utåtgående spark
- Ap Chagi Baldung — Framåtspark med vristen

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp
- 1 st

3-spark-kombinationer
- 3 st olika kombinationer — Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kombination

Hosinsul / Självförsvar
- Ta sig loss ur handleds- och strypgrepp

Fotarbete
- Skip
- Skift

Kyokpa – Breaking
- Ap chagi baldung – gul platta
- Momtong Jiurugi – gul platta

Teori
- Dojang — Träningslokal
- Dobok — Dräkt
- Charyot — Givakt
- Jumbi — Redo
- Kalyjo — Avbryt
- Tirodora — Vänd om
- Kunje — Buga
- Kyosanim — Tränare 1-3 Dan
- Chokyonim — Hjälptränare Kup-grad

- Kong — Noll
- Hana — Ett
- Tull — Två
- Set — Tre
- Net — Fyra
- Dasot — Fem
- Yasot — Sex
- Ilgop — Sju
- Yadol — Åtta
- Ahop — Nio
- Yol — Tio

i samarbete med

8 Kup –gult bälte

med grönt streck

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Il Jang – 18 poom

Seogi / Ställningar

- Juchoom Seogi — Ridställning

Makki / Blockeringar

- Momtong An-Makki — Inåtgående blockering i maghöjd
- Ullkul Makki — Hög blockering

Jiurugi / Slag

- Ullkul Jiurugi — Högt slag

Chagi / Sparkar

- Momtong Dollyo Chagi — Rundspark i maghöjd
- Ap Chagi — Framåtspark med främre trampdynan
- Mireo Chagi — Puttspark
- Naeryo Chagi (främre) — Yxspark

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp

- 4 st

3-spark-kombinationer

- 6 st olika kombinationer — Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kombination

Hosinsul / Självförsvar

- Ta sig loss ur handleds- & strypgrepp samt fasthållning bakifrån

Fotarbete

- Step
- Bakåt skift

Kyurugi / Kamp

- Kampavstånd
- Lätt sparring emot väst 1 x 1 minut

Kyokpa – Breaking

- Neryo Chagi – gul platta
- Ullkul Jiurugi – gul platta
- Valfri handteknik

Teori

- *Samtliga från 9 KUP*
- Ti — Bälte
- Sabomnim — Tränare 4-6 Dan
- Keuman — Sluta
- Hogoo — Väst
- Chong — Blå
- Hong — Röd
- Para-Bah-Koh — Vänd om

Teori

- Taegeuk Il Jang representerar symbolen Keon, som betyder himmel och står för utsprunget, grunden. Taeeguk Il Jang lägger grunden till all fortsatt taekwondoträning

i samarbete med

7 Kup –grönt bälte

Poomsae / Mönster
- Taegeuk Ee Jang – 18 poom

Seogi / Ställningar
- Samtliga från innan

Makki / Blockeringar
- Momtong Bakkat-Makki — Utåtgående blockering i maghöjd

Chagi / Sparkar
- Dollyo Chagi — Rundspark i huvudhöjd
- 360 Momtong Dollyo Chagi — Tornado
- Dwi Chagi — Bakåtspark

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp
- 5 st

3-spark-kombinationer
- 9 st olika kombinationer — Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kombination

Fotarbete
- Omvänd step framåt och bakåt

Kyurugi / Kamp
- Lätt sparring emot väst 2 x 1 minut
- Clinch
- Kontring
- Indirekt kontring (locka fram en attack från motståndare och kontra)

Kyokpa – Breaking
- Dwi Chagi – blå platta
- Valfri handteknik

Teori
- Nödvärnsrätten
- Andningsteknik
- Kihap
- Taegeuk — Koreas flagga
- Geuk ki — Nationell flagga
- Grunderna i tävlingsreglerna
- Taegeuk Ee Jang representerar symbolen Tae (Sjö), som representerar inre styrka och yttre mjukhet.

i samarbete med

6 Kup –grönt bälte
med blått streck

Poomsae / Mönster
- Taegeuk Sam Jang – första 10 poom

Seogi / Ställningar
- Dwi Koobi Seogi — Bakåtställning

Makki / Blockeringar
- Han Sonnal Bakkat Makki — Utåtgående knivhandsblockering med en hand

Chigi / stöt
- Sonnal Mok Chigi — Knivhandstöt mot nacke

Chagi / Sparkar
- Twio Dwit Chagi — Hoppande bakåtspark
- Bitt Chagi sax — 4 st per sax-serie
- Yop Chagi — Sidospark

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp
- 6 st

3-spark-kombinationer
- 9 st olika kombinationer — Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kobination

Hosinsul / Självförsvar
- *Samtliga från innan*

Fotarbete
- Tornadostep

Kyurugi / Kamp
- Lätt sparring mot väst 3 x 1 minut

Kyokpa – Breaking
- Dwi chagi
- Valfri fotteknik
- Valfri handteknik

Teori
- Tävlingsregler kamp
- Kunna hålla en inhälsning
- Kunna hålla en uppvärmning
- Taeguk Sam Jang representerar symbolen Yi (eld), som betyder het och klar, samt uttrycker elevens nit och passion för träningen.

i samarbete med

5 Kup –blått bälte

Poomsae / Mönster
- Taegeuk Sam Jang – 20 poom
- Lottad poomsae från tidigare

Seogi / Ställningar
- Samtliga från innan

Makki / Blockeringar
- Samtliga från innan

Chagi / Sparkar
- Twio ap chagi — Hoppande framåtspark
- Twio dollyo chagi — Hoppande rundspark
- Huryo chagi — Hook-spark
- Momdollyo Huryo Chagi — Snurrande hookspark 360^0

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp
- 7 st

3-spark-kombinationer
- 9 st olika kombinationer — *Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kombination*

Kyurugi / Kamp
- Sparring emot väst 3 x 1,5 minut

Kyokpa – Breaking
- Twio Ap Chagi – gul platta
- Ee Bang Kyopka – 2 valfria tekniker i kombination, slag och spark.

Teori
- Taeguk Sam Jang representerar symbolen Yi (eld), som betyder het och klar, samt uttrycker elevens nit och passion för träningen.
- Hogo = kampväst
- WTF – World Taekwondo Federation
- ITF – International Taekwondo Federation
- ETU – European Taekwondo Union
- RF - Riksidrottsförbundet
- STF – Svenska Taekwondoföreningen
- STU – Svenska Taekwondounionen

i samarbete med

4 Kup –rött bälte

Poomsae / Mönster
- Taegeuk Sah Jang – 20 poom

Seogi / Ställningar
- Samtliga från innan

Makki / Blockeringar
- Sonnal Momtong Makki — Knivhand förstärkt utåtgående blockering

Chigi / Rundslag
- Jebi Poom Mok Chigi — Hög knivhandsblock och knivhandsstöt mot nacke

Tzierugi / Stöt
- Pyonsonkeut sewo-tzierugi — Fingertoppstöt (tumsidan upp)

Chagi / Sparkar
- Twio Yop Chagi — Hoppande sidospark
- Nakka chagi — Hookspark med hälen
- Ban Momdol. Huryo Chagi — Snurrande hookspark 180^0
- On Momdol. Huryo Chagi — Step in snurrande hookspark 360^0

Hosinsul / Självförsvar
- Försvar mot 2 st anfallare (4 st attacker)

Kyurugi / Kamp
- Sparring 3 x 1,5 minut, markerande mot huvud
- 2 kontringar mot pit-chagi attack
- 2 kontringar mot dollyo chagi attack
- 1 kontring mot dwi chagi attack
- 1 kontring mot miro chagi attack

Kyokpa – Breaking
- Gulleo Yop Chagi – steg in sidospark
- I Bang Kopka – 2 x 2 tekniker i kombination, spark och slag

Teori
- Gwe = Jin
  - Jin är gween som ligger till grund för Taegeuk Sah Jang. Jin symboliserar åskan och blixten, som skapar fruktan och rädsla. Här lär du dig att utstråla kraft och värdighet och påminner dig om att du ska agera lugnt och sansat när du står inför fara och fruktan.

i samarbete med

3 Kup –rött bälte

med ett svart streck

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Oh Jang, 20 poom

Seogi / Ställningar

- Wen Seogi — Vänster ställning
- Oreun Seogi — Höger ställning
- Dwi Koa seogi

Makki / Blockeringar

- Anchonae makki — Inåtgående benblockering (an chagi)

Chigi / stöt

- Deungjemeok ap-chigi — Framåtstöt med knuten näve
- Palkup Dollyo Chigi — Armbågstöt rundgående
- Palkup pyojeok chigi — Armbågstöt mot handflata
- Me jumeok neryo chigi — Hammarslag nedåtgående

Chagi / Sparkar

- Bitturo chagi — Inverterad rundspark
- Twio Bandal Chagi — Hoppande snurrande hook-spark

Hosinsul / Självförsvar

- Försvar mot 3 st anfallare (6 st attacker)

Kyurugi / Kamp

- Sparring 3 x 1,5 minut mot 3 olika motståndare med 15 sek vila mellan ronderna

Kyokpa – Breaking

- 2 st kombinationer med 3 tekniker vardera
  - Skall innehålla slag och sparkar där minst en teknik är från graderingen per kombination.

Teori

- Alla Gwe'ers betydelse
- Kunna hålla ett komplett träningspass
- Taegeuk Oh Jang representerar symbolen Son, vinden. Taeguk Oh Jang uttrycker såväl vindens kraft och styrka som dess stillhet och svaghet.

Teori och praktik från tidigare bälten skall kunnas och kan komma att prövas.

i samarbete med

2 Kup –rött bälte

med två svarta streck



Poomsae / Mönster

- Taegeuk Yuk Jang, 19 poom

Makki / Blockeringar

- Arae hechyo makki — Låg dubbel blockering
- Batangson an makki — Inåtgående blockering med handflatan
- Han sonnal bitturo makki — Utåtgående knivhandsblockering med vridning

Chagi / Sparkar

- Dubal dangseong-chagi — Sax med samma sparkteknik i olika höjder
- Dollyo Chagi Ap Chok — Rundspark med trampdynan
- Twio yop chagi — Hoppande sidspark

Hosinsul / Självförsvar

- Försvar mot 4 st anfallare (8 st attacker)

Kyurugi / Kamp

- Sparring 3 x 1,5 minut mot 3 olika motståndare med 15 sek vila mellan ronderna

Kyokpa – Breaking

- 2 st kombinationer med 3 tekniker vardera
  - Skall innehålla slag och sparkar där minst en teknik är från graderingen per kombination.

Teori

- Taegeuk Yuk Jang representerar symbolen Kam, vilket betyder vatten. Det står för ständigt flöde och mjukhet.

i samarbete med

1 Kup –rött bälte

med tre svarta streck

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Chil Jang – 25 poom
- En poomsae från tidigare graderingar efter eget val
- En poomsae från tidigare gradering enligt examinatörens val
-

Seogi / Ställningar

- Beom sogi — Tigerställning
- Moa seogi — Sluten ställning
- Bojumeok seogi — Täckt hand, redoställning

Makki / Blockeringar

- Sonnal Arae makki — Låg förstärkt utåtgående knivhandsblockering
- Batangson kodureo an-makki — Inåtblockering m. Handflatan & understöd
- Kawi makki — Sax-blockering
- Momtong hechyo makki — Dubbel blockering i maghöjd
- Otgoreo Arae Makki — Låg förstärkt blockering
- Hansonnal yop makki — Enhands knivhandsblockering i ridställning
- An-palmok bakkat makki — Utåtgående block med insidan av armen

Jiurugi

- Momtong Yop Jiurigi — Sidoslag i ridställning

Chigi

- Deungjumeok bakkat chigi — Utåtgående stöt med ovansidan av handen

Chagi / Sparkar

- Dang-seong-ap-chagi — Framåtspark med saxhopp I huvudhöjd

Hosinsul / Självförsvar

- Fri självförsvarssparring i 1,5 min med blandade angrepp, famntag och grepp

Kyurugi / Kamp

- Sparring 2 x 1,5 minut mot 2 olika motståndare
- Sparring 2 x 1,5 minut mot 2 samtidiga motståndare

Kyokpa – Breaking

- 2 st kombinationer med 3 tekniker vardera
  - Skall innehålla slag och sparkar där minst en teknik är från graderingen per kombination.

Teori

- Gwe = Gan
  - Gan är gwe´n som ligger till grund för Taegeuk Chill Jang. Gan betyder "högsta hållpunkt" och symboliserar berget. Ett berg flyttar sig inte. Människan måste lära sig att vara stadig, kraftfull och ståtlig som berget och inte handla överilat.