

10 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Gunnun so ap cha olligi	Gående ställning med rakt uppåtående spark
Bentekniker	Gunnun so ap cha busigi	Gående ställning med snärtande framspark
Tul	Gunnun so saju ap cha busigi	Framspark i fyra riktningar med gående ställning
Mönster	Gunnun so saju jirugi	Slag i fyra riktningar med gående ställning
Styrka	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
Hosinsul	Övning 1	Se fliken "resurser" på hemsidan
Självförsvar		
Dallyon	Framspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		

Teori

Grundprinciper	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.	
1. Artighet		
2. Ärlighet		
3. Uthållighet	Den första grundprincipen är artighet (ye-ui) och innebär bland annat att man som TKD-utövare:	
4. Självkontroll	- <u>Alltid</u> lyssnar på sin tränare.	
5. Öövervinnerlig anda	- När tränaren pratar så är man tyst och fokuserar på vad tränaren säger. - När man går in eller ut ur träningshallen så bugar man.	
	Den andra grundprincipen är ärlighet (yom-chi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare:	
	- Alltid talar sanning och aldrig ljugar. - Är ärlig mot sig själv genom att alltid kämpa och gör sitt allra bästa även om det är jobbigt. - Vet skillnaden på rätt och fel. Man vågar stå upp och säga emot om man tycker något är fel.	
Kroppsposition	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den första kroppspositionen är helfigur (full-facing) och innebär att kroppen pekar framåt dit tekniken utförs.	
Full- och half-facing	Ett exempel är gunnun so baro jirugi (gående ställning med slag framåt). Den andra kroppspositionen är halvfigur (half-facing) och innebär att kroppen pekar 45 grader snett framåt mot målen, dvs axlarna är snedställda. Ett exempel är gunnun sozi bakat palmok najunde yop makgi (gående ställning med låg blockering). För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Korsning av händer	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken.	
Bakat palmok najunde yop makgi	Vid den låga blockeringen bakat palmok najunde yop makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är alltid överst i korset.	
Annun sozi	Ställningen är en och en halv axel bred, mätt från insida fot till insida fot. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Se till att tårna pekar framåt samt att hälarne inte lyfter från golvet vid utförande av teknik. Tekniker kan utföras antingen framåt eller helt åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Narani junbi sozi	Används som redoställning innan utförande av grundtekniker samt vissa mönster. Ställningen är en axel bred från utsida fot till utsida fot. Händerna ska knytas och placeras cirka 7 cm från naveln. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Historia	Taekwon-Do är en kampsport som kommer från Korea. Den första gången man använde namnet Taekwon-Do var den 11 april år 1955 i Seoul, Korea. Grundaren av Taekwon-Do hette General Choi Hong Hi . ITF betyder International Taekwon-Do Federation och är vår internationella organisation.	
Missbruk av Taekwon-Do	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Endast då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.	
Terminologi	Chagi - spark Jirugi - slag	Sogi - ställning Charyot - givakt

	Makgi - blockering	Kyong gye - buga
Ti Bälte	Vitt bälte symboliserar en nybliven elev som precis börjat sin utveckling inom Taekwon-Do.	

9 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Annun so yop dollyo chagi	Sittande ställning med rundspark åt sidan
Bentekniker	Gunnun so twimyo ap cha busigi	Hoppande framspark i gående ställning
Tul	Chon Ji Tul	19 rörelser
Mönster		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
Hosinsul	Övning 1-2	Se fliken "resurser" på hemsidan
Självförsvar		
Dallyon	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		

Teori

Grundprinciper	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.
1. Artighet	
2. Ärlighet	
3. Uthållighet	Den tredje grundprincipen är uthållighet (in-nae) och innebär bland annat att man som TKD-utövare:
4. Självkontroll	- Aldrig ger upp, oavsett hur jobbigt det är.
5. Öövertvinnerlig anda	- Alltid försöker nå sina mål (t.ex., att ta svart bälte).
	Den fjärde grundprincipen är självkontroll (guk-gi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare:
	- Aldrig låter sitt humör gå ut över andra.
	- Alltid har kontrollerade tekniker med avstånd när man tränar mot sina kompisar.
Kroppsposition	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den tredje och sista kroppspositionen är sidfigur (side-facing) och innebär att kroppen pekar framåt men tekniken utförs helt åt sidan. Blicken ska alltid vara riktad dit tekniken utförs. Ett exempel är sittande ställning med rundspark åt sidan. Ett annat exempel är sittande ställning med knivhandsslag åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
Korsning av händer	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken.
An palmok kaunde	Vid mittenblockeringen an palmok kaunde yop makgi så används korsningen "båda klockorna uppåt".
yop makgi	Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot uppåt. Den hand som ska blockera är <u>alltid nederst</u> i korset.
Korsning av händer	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken.
Chookyo palmok	Vid den uppresande blockeringen chookyo palmok makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka".
makgi	Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
Gunnun sogi	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från tå till tå. Bredden är ett axelmått, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
Niunja sogi	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 30/70, dvs mer vikt på bakre benet. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
Chon Ji tul	Chon Ji betyder bokstavligen talat "himmel och jord" och symboliserar jordens skapelse eller början på den mänskliga historien. Mönstret består av två delar, därav namnet "himmel" och "jord". I den första delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning samt låg blockering i gående ställning. I den andra delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning och mittenblockering i L-ställning.
19 rörelser	

Terminologi	Najunde - låg Kaunde - mitten Nopunde - hög	Ap - fram/framsida/framåt Yop - sid/sida/sidan Dwit - bak/baksida/bakåt
--------------------	--	--

8 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so dollyo chagi	Rundspark i L-ställning
Bentekniker	Annun so twimyo yop dollyo chagi	Sittande ställning med hoppande rundspark åt sidan
Tul	Dan Gun Tul	21 rörelser
Mönster		
Matsogi	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-2
Kamp		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
Hosinsul	Övning 1-3	Se fliken "resurser" på hemsidan
Självförsvar		
Dallyon	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		

Teori	
Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövertinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den femte grundprincipen är oövertinnerlig anda (baekjul-boolgool) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Vågar prova sådant som är svårt. - Inte är rädd för att göra fel. - Tror på sig själv och vet att man kan.
Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den första delen är grundtekniker (gibon yonsup) och innebär att man tränar på hand- och bentekniker för att förstå hur de ska utföras och varför. Grundtekniksträning utvecklar bland annat tålamod, uthållighet, noggrannhet samt förståelse för tekniken.
Korsning av händer Sang palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tvillingblockeringen sang palmok makgi så används korsningen "båda klockorna pekar utåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar utåt, ifrån kroppen. Den hand som ska blockera uppåt är <u>alltid ytterst</u> i korset.
Korsning av händer Sonkal kaunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid knivhandsslaget sonkal kaunde yop taerigi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra slaget är <u>alltid överst</u> i korset.
Vågrörelse	Vågrörelse (Hwaldung pahdo) är någonting som skiljer Taekwon-Do från många andra kampsporter. De allra flesta tekniker (med få undantag) utförs med en vågrörelse. Vågrörelsen börjar alltid med att man slappnar av i kroppen, vilket naturligt gör att kroppen sjunker ner lite. Sedan sträcker man på benen, vilket medför att kroppen reser sig. I sista steget så låter man kroppen falla nedåt samtidigt som man utför tekniken. Foten ska (i de allra flesta fall) sättas ner exakt samtidigt som tekniken avslutas.
Kontinuerlig rörelse Continuous motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Kontinuerlig rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra kontinuerligt. Detta innebär att kroppen inte stannar mellan teknikerna. Varje teknik ska ha en egen utandning samtidigt som det emellan varje teknik ska vara ett konstant utblås av luft.
Slag	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. Genomträngande slag (jirugi) innefattar de typer av slag som träffar med främre knytnäve (ap joomuk) samt fingerknogarna.
Dan Gun tul 21 rörelser	Mönstret är uppkallat efter den heliga Dan Gun som grundade Korea år 2333 f. kr. Alla slag som görs med knytnäven är höga (dvs övre delen av knogen ska vara i ögonhöjd).

Terminologi	Twimyo - hoppande Hwaldung pahdo - vågrörelse Sang - tvilling	Soonhwan-Do - Taekwon-Do cirkeln Son gisool - handtekniker Bal gisool - bentekniker
Ti Bälte	Gult bälte symboliserar ett frö som sås, likt kunskaperna hos utövaren som börjar utvecklas.	

7 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so yop chagi	Sidspark i L-ställning
Bentekniker	Niunja so twimyo dollyo chagi	L-ställning med hoppande rundspark
Tul	Do San Tul	24 rörelser
Mönster		
Matsogi	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1-4
Kamp		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
Hosinsul	Övning 1-4	Se fliken "resurser" på hemsidan
Självförsvar		
Dallyon	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		
Kross	Yop chagi	En planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den andra delen är mönster (tul) som innebär att man utför grundtekniker i en logisk och bestämd ordning. Det finns 24 mönster inom Taekwon-Do som symboliserar General Chois liv som han ägnade åt att utveckla Taekwon-Do. Mönster utvecklar bland annat noggrannhet, koordination, andningskontroll samt balans. Den tredje delen är kamp (matsogi) och innebär att man utför tekniker mot varandra, antingen med kontakt eller i luften. Kamp utvecklar bland annat uthållighet, styrka, precision samt mod.	
Korsning av händer Bakat palmok hechy makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken bakat palmok hechy makgi så ska händerna korsas framför bröstet och båda "klockorna" ska peka utåt. Tekniken avslutas med händerna i ögonhöjd och en axelbredd emellan. Tekniken utförs i full-facing.	
Korsning av händer Dung joomuk nopunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken dung joomuk nopunde yop taerigi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som ska slå är <u>alltid nederst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.	
Utförande av teknik Sun sonkut tulgi	Tekniken har två applikationer. Den ena handen slår ett slag <u>framåt</u> med fingertopparna mot solar-plexus på motståndaren. Den andra handen utför en nedåtgående blockering med handflatan. Båda händerna måste avslutas samtidigt. Tekniken förbereds genom att händerna förs till bröstet, med handflatorna pekandes inåt mot kroppen.	
Snabb rörelse Fast motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Snabb rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra med en kort paus emellan. Det är alltså inte teknikerna som är "extra snabba" utan det är pausen mellan teknikerna som är förkortad.	
Slag	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. Stickande slag (tulgi) innefattar de typer av slag som träffar antingen med fingertopparna (sonkut) eller baksidan av armbågen (dwit palkup). Plötsliga/häftiga slag (taerigi) innefattar de slag som träffar med bla. knivhand (sonkal), sidan av handen (dung joomuk), framsida armbåge (ap palkup) samt alla andra träfftyper vars slag inte kategoriseras som jirugi eller tulgi.	
Terminologi	Sonkut - fingertopp Tulgi - stickande slag Hechy - separerande	Taerigi - plötsliga/häftiga slag Dung joomuk - baksida av handen Gibon yonsup - grundtekniker

6 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so bakuro naeryo chagi	L-ställning med utåtgående yxspark
Bentekniker	Niunja so twimyo bakuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande utåtgående yxspark
Tul	Won Hyo Tul	28 rörelser
Mönster		
Matsogi	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Variant 1-2
Kamp		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
Hosinsul	Bestäms av graderingsinstruktören	
Självförsvar		
Dallyon	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		
Kross	Yop sonkal taerigi	En planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den fjärde delen är redskapsträning (dallyon) och innebär att man använder sig av olika träningsredskap såsom mitsar, hopprep, etc. Redskapsträning utvecklar bland annat vighet, kondition och snabbhet. Den femte delen är självförsvar (hosinsul) och innebär att man lär sig olika sätt att försvara sig och komma loss ur olika grepp. Det är oerhört viktigt att man har självkontroll så att man inte skadar sin träningskompis.	
Utförande av teknik Dolmyo makgi	Blockeringen har en dubbel applikation. Den första blockeringen görs på nervägen, i början av vågrörelsen (med insidan av underarmen) i en cirkulär, inåtgående rörelse som inte stannar. Därefter, i mitten av vågrörelsen när kroppen reser sig, ska händerna korsas "båda klockorna uppåt". Den handen som blockerar är underst. I slutet av vågrörelsen, på väg ner, utförs den andra blockeringen (också med utsidan av underarmen). Den sista blockeringen avslutas lite utanför axel-linjen, parallell men vinkeln på bakre foten.	
Moa junbi sogi A Stängd redoställning A	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 30 cm från överläppen.	
Gojung sogi Fixerad ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket på vikt på båda ben. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Gooburyo sogi Böjande ställning	Ställningen har all vikt på det ena benet (som ska böjas). Den andra foten ska ligga i höjd med knävecket och fotbladet ska peka nedåt. Ställningen finns i två olika utföranden, A och B. Gooburyo sogi A, som utförs i Won Hyo tul, är förberedande för en sidspark medan gooburyo sogi B är förberedande för en bakåtspark. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Terminologi	Annuro - inåtgående Bakuro - utåtgående Dolmyo - cirkulär	Naeryo - nedåtgående Balkal - fotblad Ap kumchi - främre trampdyna
Ti Bälte	Grönt bälte symboliserar en planta som börjar växa, likt kunskaperna hos utövaren som fortsätter utvecklas.	

5 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so goro chagi	L-ställning med krokande spark
Bentekniker	Niunja so twimyo goro chagi	L-ställning med hoppande krokande spark
Tul	Yul Gok Tul	38 rörelser
Mönster		
Matsogi	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Variant 1-4
Kamp		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	60 st vardera
Hosinsul	Bestäms av graderingsinstruktören	
Självförsvar		
Dallyon	Yxspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		
Kross	Dollyo chagi	En planka

Teori

Teorin om kraft	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den första delen är reaktionskraft och innebär hur man använder motriktade krafter. Genom att t.ex., dra andra handen till bältet vid ett slag så genereras mer kraft. Motsatt rörelse används också för att generera mer kraft. Ett exempel är i palmok daebi makgi, där händerna förs bakåt och "laddar" innan blockeringen utförs. Tekniken måste dock alltid vara i rörelse tills den avslutas.	
1. Reaktionskraft		
2. Koncentration		
3. Jämvikt/balans		
4. Andningskontroll		
5. Massa		
6. Acceleration	Den andra delen är koncentration och innefattar två delar. Dels att man träffar med en så liten träffyta som möjligt, vilket koncentrerar kraften och genererar mer tryck i tekniken. Det andra är mental koncentration, vilket innebär att man lägger all fokus och energi på att genomföra tekniken så bra som möjligt.	
Utförande av teknik	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken.	
Sonbadak golcho makgi	Vid blockeringen sonbadak golcho makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Tekniken utförs i en naturlig rörelse (natural motion, se nedan) och i half-facing.	
Ihopsatt rörelse	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Ihopsatt rörelse menas med ett antal tekniker som är ihopkopplade i en följd med ett bestämt slut. Utandningen är förlängd (ingen tydlig utandning på varje teknik) med ett tydligt slut på sista tekniken.	
Connecting motion		
Naturlig rörelse	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Naturlig rörelse innebär att tekniken utförs lite mindre dynamiskt och accelererat än vid en normal rörelse. Utandningen är också lite mindre kraftig.	
Natural motion		
Kyocha sogi A	Ställningen har en viktfordelning på 90/10, dvs mest vikt på det främre benet. Båda benen ska böjas och fötterna ska peka 45 grader åt sidan jämfört med teknikens riktning. Bakre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas <u>lite</u> . Den bakre foten ska "korsas" bakom den främre. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Korsande ställning		
Terminologi	Doo - dubbel Palkup - armbåge Sonbadak - handflata	Golcho - greppande Tora - omvänd Goro - krok/krokande

4 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora yop chagi	L-ställning med omvänd sidspark
	Niunja so twimyo tora yop chagi	L-ställning med hoppande omvänd sidspark
Tul Mönster	Joong Gun Tul	32 rörelser
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Bestäms av graderingsinstruktören
Balans	Dolloy chagi + goro chagi	10 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	70 st vardera
Hosinsul Självförsvar	Valfri (1 övning) Bestäms av graderingsinstruktören	Losstagning mot grepp
Dallyon Redskapsträning	Krokspark på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Kross	Ap joomuk jirugi	En planka
	Tora yop chagi	En planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den tredje delen är jämvikt (balans) och handlar om att ha vikten fördelad så effektivt som möjligt, oavsett om man står i en ställning eller utför en spark. Vid utförandet av en spark bör vikten vara centrerad i mitten av foten, även när foten vrids. På så sätt behåller man balansen genom hela tekniken. Man vrider <u>alltid</u> foten på trampdynan och aldrig på hälen. Den fjärde delen är andningskontroll och påverkar kraft, uthållighet samt kroppens förmåga att ta emot slag och sparkar. Genom att blåsa ut luften stärker man kroppen samtidigt som det hjälper till att fokusera tekniken.	
Långsam rörelse Slow motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Långsam rörelse menas med en teknik som görs långsamt rätt igenom. Andningen är också långsam för att vara synkroniserad med tekniken. Tekniken ska <u>inte</u> avslutas med ett snabbt ryck.	
Dwitbal sogi Bakreben ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 10/90, dvs mest vikt bak. Främre foten har en vinkel på 25 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Främre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas <u>lite</u>. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Nachou sogi Förlängd ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre häl till bakre tå. Bredden är en axel, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan. Nachou sogi är precis som en gunnun sogi, men en fot längre.	
Moa junbi sogi B Stängd redoställning B	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 15 cm från naveln.	
Terminologi	Sewo - vertikal Digutja - U-formad Noolo - pressande	Dwiwo tora - vänd om Ollyo - uppåtgående Sonkal dung - omvänd knivhand
Ti Bälte	Blått bälte symboliserar himlen dit växten sträcker sig, vilket är en liknelse för att elevens kunskaper inom Taekwon-Do börjar mogna.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Alla frågor under kategorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

3 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so yop chagi + goro chagi	L-ställning med sidspark följt av krokspark
Bentekniker	Niunja so twio dolmyo dollyo chagi	L-ställning med hoppande 360 graders rundspark
Tul	Toi Gye Tul	37 rörelser
Mönster		
Matsogi	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Bestäms av graderingsinstruktören
Kamp		
Balans	Yop chagi + goro chagi	10 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	80 st vardera
Hosinsul	Valfri (2 övningar)	Losstagnation mot grepp
Självförsvar	Bestäms av graderingsinstruktören	
Dallyon	Dwit chagi på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		
Kross	Twimyo tora yop chagi	En planka
	Twimyo nopi ap chagi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)

Teori

Teorin om kraft	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den femte delen är massa och handlar om hur man utnyttjar sin kroppsmassa för att maximera kraften. Delvis handlar det om att låta kroppen "falla" ner i slutet av sinusvågen. På så sätt används massan för att t.ex., blockera. Det handlar också om att vrida höften vid utförande av en handteknik eller benteknik. Genom att vrida höften involveras hela kroppen i tekniken och kraften ökar.	
1. Reaktionskraft		
2. Koncentration		
3. Jämvikt		
4. Andningskontroll		
5. Massa		
6. Acceleration	Den sjätte delen är acceleration och handlar om att utföra tekniken så dynamiskt och explosivt som möjligt. En teknik ska inte vara snabb rätt igenom. Istället handlar det om att på en kort tid accelerera så att tekniken är som snabbast precis i slutet. Detta uppnås genom att först slappna av kroppen, följt av en acceleration.	
Stampande rörelse	Tekniken utförs med ett kraftigt stamp. Se till att foten är i höjd med knät innan stampningen utförs.	
Stamping motion		
Terminologi	Yobap - sidfram Yopdwit - sidbak Opun - platt (innebär att handflatan pekar ner)	Dwijibun - nedåt (innebär att handflatan pekar upp) Sun - rak (innebär att handflatan pekar åt sidan) Moorup - knä
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Alla frågor under kategorin "allmänt" och "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

2 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so ap + dollyo + goro chagi	L-ställning med fram + rund + krokspark
Bentekniker	Niunja so twio dolmyo yop chagi	L-ställning med hoppande 360 graders sidspark
Tul	Hwa Rang Tul	29 rörelser
Mönster		
Matsogi	Ilbo matsogi - enstegssparring	Minst två valfria kombinationer.
Kamp		Bestäms av graderingsinstruktören
Balans	Naeryo chagi + yop chagi	10 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	90 st vardera
Hosinsul	Valfri (3 övningar)	Valfritt
Självförsvar	Bestäms av graderingsinstruktören	
Dallyon	Bandae dollyo chagi på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Redskapsträning		
Kross	Bandae dollyo chagi	En planka
	Twimyo nomo yop chagi	En planka, över valfritt antal mitsar

Teori

Slajdande rörelse	Tekniken utförs med en slajd där kroppen förflyttas en axel. Slajd kan utföras både framåt och bakåt.	
Sliding motion		
Soojik sogi	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 40/60, dvs mer vikt bak. Främre foten har en vinkel på 15 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Håll benen raka. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Vertikal ställning		
Ti	Rött bälte symboliserar fara och att eleven har stor kunskap inom Taekwon-Do	
Bälte		
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "allmänt", "teknik" samt "terminologi". Se fliken "resurser" på hemsidan.

1 Kup

Typ av moment	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + dollyo + goro + yop chagi	L-ställning med fram + rund + krok + sidspark
	Niunja so twio dolmyo yop + dwit chagi	L-ställning med hoppande sid + bakspark efter 360 grader vändning
Tul Mönster	Choong Moo Tul	30 rörelser
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Minst tre valfria kombinationer Bestäms av graderingsinstruktören
Balans	Graderingsinstruktören väljer	
Styrka	Armhävningar och sit-ups	100 st vardera
Hosinsul Självförsvar	Valfri (4 övningar) Bestäms av graderingsinstruktören	Valfritt
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar på mits (i rörelse)	2 x 2 minuter
Kross	Ap joomuk jirugi	Två plankor
	Sonkal dung ap taerigi	En planka
	Twimyo nomo yop chagi	En planka, över valfritt antal mitsar
	Twimyo bandae dollyo chagi	En planka, valfri höjd (minst axelhöjd)

Teori

Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor, se fliken "resurser" på hemsidan
--------------------------	-------------------------	---