

# GRADERINGSKRAV 14 år +

Kwanjangnim Ji-Pyo Lim 6 Dan • Uppdaterade 2008

Graderingen omfattar; **Teknik, teori** (kunskap om teknikerna) och **terminologi** (namn på tekniker och grundläggande koreanska termer).



## Vitt Joolbälte, 10 Gup till Gult bälte, 9 Gup

9 gup

**Träningsid/Krav:** Träning i minst 10 veckor och 18 träningsstimmar. Ha genomgått Basic kursen eller motsvarande.

## Tekniker att kunna

### 4-riktningar

Sajo Tjagi	Sajo Jirugi	Sajo Mackgi
App Tjagi (avd 1 & 2)	B: App gobi - Əlgol Mackgi F: App gobi - Əlgol Jirugi	B: App gobi - Are Mackgi F: App gobi - Måmtång An Mackgi

### 3 - Stegsparring - Se bən Kyorugi - Mot varandra

Avdelning 1 (Öppen ställning)	Avdelning 2 (Öppen ställning)
Attack: App gobi Are Bande Jirugi (Steg1-3)	Attack: App gobi Måmtång Bande Jirugi (Steg1-3)
Försvar: App gobi Are Mackgi (Steg1-3)	Försvar: App gobi Måmtång An Mackgi (Steg1-3)
Kontring: App gobi Are Barå Jirugi "Kiap"	Kontring: App gobi Måmtång Barå Jirugi "Kiap"

## Terminologi

Handtekniker	Sån Gisool	Övrigt	Räkna	
Överdels slag	Əlgol Jirugi	Block i 4 rikt.	1	Ha na
Överdels block	Əlgol Mackgi	Bälte	2	Doul
		Dräkt	3	Sett
		Elev	4	Nett
		Junior elev	5	Da sət
		Seniorelev	6	Yə sət
			7	Il gıp
			8	Yə dəl
			9	A hıp
			10	Yəll

### Taekwondo elevens Ed.

1. Jag skall alltid följa Taekwondos regler.
2. Jag skall alltid respektera instruktören och senioreleverna.
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwondo.
4. Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa.
5. Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld.