

# 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 bälte , 11 Gup till Vitt Joolbälte, 10 Gup

10 gup

**Tränings tid/Krav:** Träning i minst 10 veckor och 18 träningstimmar. Ha genomgått Introduktionskurs.

## Tekniker att kunna

### 4-riktningar

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

### 3 - Stegsparring - Se bøn Kyorugi

Avdelning 1	Avdelning 2
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	Bentekniker	Dari Gisool	Ställningar	Sægi
Mittfels slag	Måmtång Jirugi	Framspark	App Tjagi	Färdig Lång gäställning	App gobi Jonbi Sægi
Underfels slag	Are Jirugi	Rundspark	Dållvø Tjagi	Färdigställning	Jonbi Sægi
Mittfels inåt block	Måmtång An Mackgi			Givaktställning	Tjaryøt Sægi
Underfels block	Are Mackgi			Lång gäställning	App gobi Sægi
<b>Övrigt</b>					
Block	Mackgi	Spark i 4 rikt.	Sajo Tjagi	Mästare	Kwanjangnim
Spark	Tjagi	Slag i 4 rikt.	Sajo Jirugi	Instruktör	Sabønmim
Slag	Jirugi	3-stegssparring	Se bøn Kyorugi	Junior Instruktör	Gyosanim
Ställning	Sægi			Taekwondoskola	Dojang

### 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.