

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).



Rött bälte m. 1 svart streck, 3 Gup till

Rött bälte m. 2 svart streck, 2 Gup 2 gup

Tränings tid/Krav: Träning i minst 25 veckor och 50 träningstimmar. Ha genomgått 4 gup kursen eller motsvarande.

Tekniker att kunna

4-riktningar

Sajo Tjagi

Se bøn Dallye Tjagi (avd 1 & 2)

1 - Stegsparring - Han bøn Kyorugi

Avdelning 4 (Öppen ställning)

Attack: App gobi Måmtång Bande Jirugi
Försvar: Dyt gobi Sannall Backat Mackgi
Kontring: Appball Dobæn Yæp Tjagi ("kiap" första sparken)

Avdelning 6 (Öppen ställning)

Attack: Dallye Tjagi
Försvar/ Jotjom Are Mackgi - Måmtång Jirugi
Kontring: Sægi ("kiap")

Avdelning 5 (Stängd ställning)

Attack: App gobi Sannall Nerye Tjigi
Försvar: App gobi Ætgora Ælgol Mackgi
Kontring: Jotjom Dy Pallkop Tjigi ("kiap")
Sægi

Avdelning 7 (Öppen ställning)

Attack: App gobi Måmtång Bande Jirugi
Försvar: Bæm Sægi Bandal Tjagi
Kontring: Yæp Tjagi ("kiap")

Poomsae

Tae guck Il Jang (1) - Tae guck Youk Jang (6)

Semisparring

Matchoæ Kyorugi

Frisparring

Jayo Kyorugi

Gyækpa - Krossprov

Bande Dallye Tjagi (Höger och vänster ben)

App- eller Dung Jomæk (Höger och vänster hand)

Terminologi

Handtekniker

Dubbel uppåt slag
Parallel dbl slag
Handflata mitt block
Knivhand vrid block
Underdel kil block
Uppåt x-block
Överdel utåt block
Bakåt armbågsstöt

Sån Gisool

Do Jomæk Jetjæ Jirugi
Do Jomæk Jirugi
Batangsån Måmtång An Mackgi
Sannall Bituræ Mackgi
Are Hetjæ Mackgi
Ætgøræ Ælgol Mackgi
Ælgol Backat Mackgi
Dy Pallkop Tjigi

Bentekniker

Trippel rund spark
Dbl rund spark
Dbl sid spark
Halvmåne spark

Ställningar

Ledig ställning

Dari Gisool

Se bøn Dallye Tjagi
Dobæn Dallye Tjagi
Dobæn Yæp Tjagi
Bandal Tjagi

Sægi

Pyenhi Sægi