

2010 GRADERINGSKRAV 14 år +

Kwanjangnim Ji-Pyo Lim 6 Dan • Graderingen omfattar; **Teknik, teori** (kunskap om teknikerna) och **terminologi** (namn på tekniker och grundläggande koreanska termer).



4 gup

Rött bälte, 4 Gup

Rött bälte m. 1 svart streck, 3 Gup

3 gup

Tränings tid/Krav: Träning i minst 25 veckor och 50 träningsstimmar. Ha genomgått 5 gup kursen eller motsvarande.

Tekniker att kunna

4-riktningar

Sajo Tjagi

App Tjagå Dallyæ Tjagå Yæp Tjagi (avd 1 & 2)

Stegsparring - Han bæn Kyorugi

Avdelning 1 (Stängd ställning)			Avdelning 2 (Öppen ställning)		
Attack:	App gobi	Måmtång Bande Jirugi	Attack:	App gobi	Måmtång Bande Jirugi
Försvar:	Dyt gobi	Måmtång An Mackgi	Försvar:	Dyt gobi	Sånnall An Mackgi
Kontring:		Dydåra Yæp Tjagi ("Kiap")	Kontring:		Appball Gædup Yæp Tjagi ("Kiap" andra sparken)
				App gobi	Batangsån An Mackgi
					Måmtång Jirugi ("kiap")
Avdelning 3 (Öppen ställning)					
Attack:	App gobi	Måmtång Bande Jirugi			
Försvar/ Kontring:	Jotjom Sægi	Sånnall Måmtång Backat Mackgi- Sånnall Mæck Tjigi ("kiap")			

Poomsae

Tae guck Il Jang (1) - Tae guck Åh Jang (5)

Semisparring

Matchoæ Kyorugi

Frisparring

Jayo Kyorugi

Gyækpa - Krossprov

Dydåra Yæp Tjagi (Höger och vänster ben)

Pallkop Dallyæ Tjigi (Höger och vänster armbåge)

Terminologi

Handtekniker	Sån Gisoal	Bentekniker	Dari Gisoal	Ställningar	Sægi
Armbåge mål slag	Pallkop Pyåjæck Tjigi	Bak sid spark	Dydåra Yæp Tjagi	Höger ställning	Årun Sægi
Armbåge rund slag	Pallkop Dallyæ Tjigi	Upprepad sidspark	Gædup Yæp Tjagi	Vänster ställning	Wen Sægi
Armbåge uppåttöt	Pallkop Ållyæ Tjigi			X-ställning	Kåa Sægi
Sidknytnäve ner slag	Mæ Jomæk Neryæ Tjigi				

Taekwondo elevens Ed.

- Jag skall alltid följa Taekwondos regler
- Jag skall alltid respektera instruktören och senioreleverna
- Jag skall aldrig missbruka Taekwondo
- Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa
- Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld

Mudo Akademiens 5 Grundstenar

예의	Ye Ui	Hövlighet
염치	Yom Tji	Integritet
인내	In Nae	Uthållighet
극기	Guck Gi	Självkontroll
백절불굴	Baek Jeol Bool Gool	Okuvlig Anda