

GRADERINGSKRAV Barn 2010

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



3 gup

Rött m. 1 streck, 3 Gup



Rött m. 2 streck, 2 Gup

2 gup

Träningsid/Krav: Träning i minst 25 veckor och 50 träningsstimmar. Ha genomgått 4 gup kursen eller motsvarande.

Tekniker att kunna

4-riktningar

Sajo Tjagi

Se bøn Dallye Tjagi (avd 1 & 2)

Stegsparring - Han bøn Kyorugi avd 1-7

Avdelning 4 (Öppen ställning)			Avdelning 5 (Stängd ställning)		
Attack:	App gobi	Måmtång Bande Jirugi	Attack:	App gobi	Sånnall Nerye Tjigi
Försvar:	Dyt gobi	Sånnall Backat Mackgi	Försvar:	App gobi	Œtgora Œlgol Mackgi
Kontring:		Appball Dobæn Yep Tjagi ("kiap" första sparken)	Kontring:	Jotjom Sægi	Dy Pallkop Tjigi ("kiap")
Avdelning 6 (Öppen ställning)			Avdelning 7 (Öppen ställning)		
Attack:		Dallye Tjagi	Attack:	App gobi	Måmtång Bande Jirugi
Försvar/ Kontring:	Jotjom Sægi	Are Mackgi - Måmtång Jirugi ("kiap")	Försvar:	Bøm Sægi	Bandal Tjagi
			Kontring:		Yep 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	Sån Gisool	Bentekniker	Dari Gisool
Dubbel uppåt slag	Do Jomæk Jetjæ Jirugi	Trippel rund spark	Se bøn Dallye Tjagi
Parallel dbl slag	Do Jomæk Jirugi	Dbl rund spark	Dobæn Dallye Tjagi
Handflata mitt block	Batangsån Måmtång An Mackgi	Dbl sid spark	Dobæn Yep Tjagi
Knivhand vrid block	Sånnall Bituræ Mackgi	Halvmåne spark	Bandal Tjagi
Underdel kil block	Are Hetjæ Mackgi		
Uppåt x-block	Œtgæræ Œlgol Mackgi	Ställningar	Sægi
Överdel utåt block	Œlgol Backat Mackgi	Ledig ställning	Pyønhi Sægi
Bakåt armbågsstöt	Dy Pallkop Tjigi		

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

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

GRADERINGSKRAV Barn 2010

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

