



GRADERING 3 GUP

Träningsstid: minst 12 veckor eller 24 träningspass

<u>Ord Koreanska</u>	<u>Ord Svenska</u>
Tae	Fot
Kwon	Hand
Do	Vägen (den moraliska vägen)
Kubi	Lång
Cha-ryot	Givakt
Kyong-nye	Buga
Junbi	Förbered
Arae	Låg (under del) Mellan (mitten del, kropp)
Momtong	Spark
Chagi	Slag
Jiurgi	Slag
Makki	Blockering
Ap	Framåt
Keuman	Återgå / Avsluta
Olgul	Hög (över del)
Sijak	Börja
An	Inåtgående, Insidan
Kaljeo	Bryt
Keso	Fortsätt
Yeop	Sidan, sido-
Dojang	Träningslokal
Dobok	Dräkt

<u>Ord Koreanska</u>	<u>Ord Svenska</u>	Beskrivning
Saebom Nim	Instruktör (4:e-6:e Dan)	
Kyosa Nim	Instruktör (1:a-3:e Dan)	
Wen	Vänster (riktning)	
Oreun	Höger	
Chigi	Stöt	
Bakkat	Utåtgående, Utsidan	
Hannsonnal	Enkel knivhand	
Doboon	Dubbelt (slag)	
Palkup	Armbåge	
Mok	Nacke	
Puoson Keut	Fingertopp	
Palmok	Handled / underarm	
Deung Ju-meok	Omvänd knytnäve (baksidan)	
Twio Chagi	Hoppande spark	som när man rättar till dräkten vid uppställning
Dwiwo Tora	Vänd om	
Batangson	Handflata	

Graderingsupplägg:

Fysik / Stretch	Uppvisa olika övningar
Teknik	Uppvisa olika tekniker/kombinationer
Teori / Historik	Terminologi (ord)
Mönster	Uppvisa mönster
Sparring	Sparring med partner
Kross	Krossa planka med korrekt teknik

TKD-elevens ed:

Jag skall alltid följa TaeKwonDo's regler

Jag skall alltid respektera instruktören och senior eleverna

Jag skall aldrig missbruka TaeKwonDo

Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa

Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld

Räkneord:

1 = Hana 6 = Jas (Jasut)
2 = Dull 7 = Ilkop
3 = Set 8 = Jadol
4 = Net 9 = Ahop
5 = Das (Dasut) 10 = Yoll

Räkneord:

1:a = Il 6:e = Yook
2:a = I 7:e = Chil
3:e = Sam 8:e = Pal
4:e = Sa 9:e = Ko
5:e = Oh 10:e = Chip



Koreanskt namn på teknik	Svenskt namn på teknik	Beskrivning	Bild
SEOGI	STÄLLNING		
Cha-ryot seogi	Givaktställning	fötterna ihop, sträck på kroppen, händerna längst med sidorna	
Junbi seogi	Färdig ställning		
Ap kubi seogi	Lång framåtställning	3-3,5 fotlängder mellan fötterna, böjt främre knä	
Juchum seogi	Rid ställning (sitt ställning)	fötterna parallella, två fotlängder mellan fötterna, böjda ben.	
Ap seogi	Framåt ställning (gå ställning)	1 fotlängd mellan fötterna, raka ben	
Kyorugi seogi	Kamp ställning		
		hälarnas insida i linje bakre foten vinklas utåt, 2 steglängder mellan fötterna. Böjt bakre ben, lätt böjt främre ben, kroppsvikt 70% på bakre ben och 30% på främre.	
Dwitkubi seogi	L-ställning (70% bak o 30% fram)		
Kibon Junbi Seogi	Färdig Ställning (mönster)		
Koa Seogi	Kors ställning		
Naranhi Seogi	Parallell ställning		
Palja Seogi	Öppen ställning (med motståndare)		
	Stängd ställning (med motståndare)		

Koreanskt namn på teknik	Svenskt namn på teknik	Bild
--------------------------	------------------------	------

CHAGI	SPARK
-------	-------

Ap chagi	Framåt spark
Naeryeo chagi	Yx spark
Dollyo chagi	Rund spark
Pit chagi (Paldo chagi)	Sned spark
Mireo Chagi	Puttspark
Yeop chagi	Sid spark
Dwit chagi	Bakåt spark
Mureup chagi	Knäspark
Horyo Chagi	Krokspark
Pyojeok Chagi	Målspark (block)
Ap-Dollyo chagi	Fram-Rund spark (2 sparkar i samma)



Pandae Dollyo Chagi	Bakåt rundspark
----------------------------	-----------------

Bituro Chagi	Vridspark
---------------------	-----------





Koreanskt namn på teknik	Svenskt namn på teknik
-----------------------------	---------------------------

JIREUGI

SLAG

Arae jireugi	Lågt slag
Momtong jireugi	Mittendels slag
Olgul jireugi	Högt slag
Baro-jireugi	Rätt slag (motsatt hand och ben)
Bandae Jireugi	Motsatt slag (slag med samma hand som främre fot)
Ollyo jireugi	Uppercut
Doboon jireugi	Dubbla slag
Peyonsonkkeut Sewo Jireugi	Fingertopps stöt mot kropp
Sonkkeut Sewo Jireugi	Rakt knivhandsslag

<u>Twio Chagi</u>	<u>Hoppande spark</u>
-------------------	-----------------------

Ap chagi (hoppande)	Framspark hoppande
Dollyo chagi (hoppande)	Rundspark hoppande
Yeop Chagi (hoppande)	Sidospark hoppande



Koreanskt namn på teknik	Svenskt namn på teknik	Bild
-----------------------------	---------------------------	------

CHIGI

STÖT

Deung Jumeok Bakkat Chigi Bakknytnävsslag, utåtgående knytn.

Ap Chigi

Framåt stöt

Deung Jumeok ap chigi

Omvänd knytnäve framåt stöt

Sonnal Mok Chigi

Knivhands stöt mot nacke/hals

Palmok chigi

Handledss stöt

Jebipoom Mok Chigi

Hals-Nack stöt

Deung Jumeok Chigi

Bakknytnävsslag (knoge)

Mejumeok Naeryo Chigi

Hammarlag nedåtgående

Palkoop Dollyo chigi

Snurrande armbågs stöt

Palkoop Pyojeok Chigi

Mål armbågs stöt



Palkoop Yeop Chigi

Armbågs sidoslag



Koreanskt namn på teknik	Svenskt namn på teknik	Bild
-----------------------------	---------------------------	------

MAKKI	BLOCKERING
--------------	-------------------

Arae makki	Nederdels blockering
Momtong an makki	Mittendels innåt blockering
Olgul makki	Överdels blockering

Hanssonal Momtong An Makki	Inåtgående enhandsknivblockering mot kropp
-----------------------------------	--

Momtong bakkat makki	Mittendels utåt blockering
Arae Yeop Maki	Sidoblockering

Hanssonal Bakkat Makki	Utåtgående enhandsknivblockering mot kropp
-------------------------------	--

Sonnal Makki	Dubbel knivhandsblockering
---------------------	----------------------------

Sonnal Momtong Makki	Dubbel knivhand kropps blockering
-----------------------------	-----------------------------------

Bitureo Makki	Vridande blockering (motsatt hand o ben)
----------------------	--

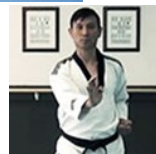


Olgul bakkat makki	Utåtgående huvud blockering
---------------------------	-----------------------------



Arae Hecho Makki	Låg slag blockering
-------------------------	---------------------

Batangson Momtong Makki	Handflata kropps blockering
--------------------------------	-----------------------------



Kyorogi

Sparring

Matchsparring mot väst 2x2 min med 15 sek vila mellan ronderna

Keuloseu Chagi

Kross spark

Pandae Dollyo Chagi

Bakåt rundspark

Taegeuk

Mönster

Il Jang	Heaven, Light
E Jang	Joyfulness
Sam Jang	Fire and Sun
Sa Jang	Thunder
O Jang	Wind
Yuk Jang	Water

Saju

Mönster

Saju Ap Chagi	Fram Spark i 4-riktningar
Saju Dollyo Chagi	Rund Spark i 4-riktningar
Saju Jiruegi	Slag i 4-riktningar
Saju Makki	Blockering i 4-riktningar
Saju Yeop Chagi	Sido Spark i 4-riktningar
Saju Ap-Dollyo Chagi	Fram-Rund Spark i 4-riktningar