



GUP 1

# Graderingskompendium

## Rött bälte med tre svarta streck

Detta dokument används för att säkerställa elevens teoretiska kunskaper inför en gradering.

I dokumentet beskrivs även de fysiska kraven som krävs för att bli godkänd i samband med sin gradering.

Dokumentet är levande och uppdateras löpande – fråga därför alltid din instruktör om senaste versionen.

Glöm inte att öva!  
Lycka till!

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*

# Rött bälte med tre svarta streck

En lyckad gradering tar eleven till det röda bältet med tre svarta streck och GUP 1. Detta är det sista bältet innan eleven går vidare till helsvarta bälten och DAN-grader.

För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.

Inför denna grad ska eleven kunna utföra poomsae (mönster) Taegeuk PAL Jang.

## Teori

### Koreanska

KU

Teok

Taegeuk PAL Jang

### Svenska

Nionde

Haka

Åttonde och sista delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar jorden.

## Seogi

Apkoaseogi

## Ställningar

Används vid sidoförflyttning - med korsade ben, bakre benet korsar framför

## Makki

Santeul makki

Wesanteul makki

Kodureo momtong bakkat makki

Kodureo arae makki

## Blockeringar

Dubbel berg blockering

En arm gör arae makki och den andra armen gör en santeul makki.

Som sonnal momtong makki fast med knutna händer.

Se ovan (låg)

## Jireugi

Dangkjo teok jireugi

## Slag

En hand griper motståndaren och den andra gör en uppercut (allt sker sakta - ca 8 sekunder).

## Chagi

Twio dwi chagi

Moreup dollyo chigi

## Sparkar

Hoppande bakåtspark  
Knästöt. Utförs som momtong dollyo chagi.

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*

## Poomsae

Taegeuk PAL Jang

## Hanbon Kyorugi

10 stycken

## Hosinsul

10 stycken

## Taekyorugi

3 ronder á 2 minuter

## Kyopah

2 handtekniker och 1 hoppande sparkteknik

## Mönster

## Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

## Självförsvar

Skall utföras utifrån ett verklighetstroget scenario.

## Sparring / Kamp

## Kross

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*