



## GUP 2

# Graderingskompendium

## Rött bälte med två 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 två svarta streck

En lyckad gradering tar eleven till det röda bältet med två svarta streck och GUP 2.  
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.  
Inför denna grad ska eleven kunna utföra poomsae (mönster) Taegeuk CHIL Jang.

## Teori

### Koreanska

PAL

Bo Jumeok

Taegeuk CHIL Jang

### Svenska

Åttonde

Vänstra handen (öppen) döljer den högra handen (knuten)

Sjunde delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar berg.

## Seogi

Beom seogi

## Ställningar

Tigerställning, ungefär som en väldigt kort dwikubi.

## Makki

Kawi makki

Sonnal arae makki

Sonnal yop makki

Batangson kodureo momtong an makki

Momtong hecho makki

Otgoreo makki

## Blockeringar

Saxblockering. En arm anpalmok momtong bakkat makki, en arm arae makki

Låg, "dubbel" knivhandsblockering

Knivhandsblockering åt sidan

Inåtgående blockering med nederdelen av handflatan, andra armen stödjer den blockerande armen.

Dubbel momtong bakkat makki

Kryssblockering

## Jireugi

Jecho jireugi

Dungjumeok bakkat chigi

Momtong yop jireugi

## Slag

Uppercut

Back-fist åt sidan. Träff med ovansida hand

Rakt slag åt sidan

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*

## Chagi

Twio yeop chagi  
Moreup chigi

## Poomsae

Taegeuk CHIL Jang

## Hanbon Kyorugi

10 stycken

## Hosinsul

10 stycken

## Taekyorugi

3 ronder á 2 minuter mot tre olika motståndare

## Kyopah

2 hand- och 1 sparkteknik

## Sparkar

Hoppande sidospark  
Knästöt rakt upp

## Mönster

## Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

## Självförsvar

Skall utföras utifrån ett verklighetstroget scenario.

## Sparring / Kamp

## Kross

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*