



GUP 3

Graderingskompendium

Rött bälte med ett svart 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 ett svart streck

En lyckad gradering tar eleven till det röda bältet med ett svart streck och GUP 3.
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.
Inför denna grad ska eleven kunna utföra poomsae (mönster) Taegeuk YUK Jang.

Teori

Koreanska

CHIL

Twio

Taegeuk YUK Jang

Svenska

Sjunde

Hoppande

Sjätte delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar vatten.

Seogi

Moa seogi

Ställningar

Båda fötterna och knäna tätt tillsammans

Makki

Batangson momtong an makki

Hansonnal bitureo makki

Blockeringar

Inåtgående blockering med nederdelen av handflatan.

Enhands knivblockering med vriden höft

Chagi

Twio ap chagi

Twio dollyo chagi

Sparkar

Hoppande framåtspark

Hoppande rundspark

Poomsae

Taegeuk YUK Jang

Mönster

Hanbon Kyorugi

10 stycken

Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Taekyorugi

3 ronder á 2 minuter

Hosinsul

5 stycken

Kyopah

1 hand- och 1 sparkteknik

Sparring / Kamp

Självförsvar

Skall utföras utifrån ett verklighetstroget scenario.

Kross

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07