



GUP 4

Graderingskompendium

Rött bälte

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

En lyckad gradering tar eleven till det röda bältet och GUP 4. Från och med GUP 4 går eleven över i avancerad nivå. Nu introduceras självförsvar (Hosinsul) samt kross (Kyopah).

För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.

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

Teori

Koreanska

YUK

Hosinsul

Kyopah

Pyojeok

Palkup

Mejumeok

Taegeuk OH Jang

Svenska

Sjätte

Självförsvar

Kross

Teknik mot egen handflata

Armbåge

Undersidan (lillfingersidan) av den knutna handen.

Femte delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar vind.

STF	Svenska Taekwondo Förbundet
STU	Svenska Taekwondo Unionen
WTE	World Taekwondo Europe
WT	World Taekwondo (den stil och organisation vi tillhör)
Kukkiwon	TKD:s huvudkontor, Seoul, Sydkorea

Lämna in en skriftlig redogörelse om hur du skulle planera ett träningspass för nybörjare 10-7 Gup.

Seogi

Dwikkoaseogi

Ställningar

Bakre benet korsar bakom det främre, båda knäna böjda.

Makki

Arae hecho makki

Blockeringar

Dubbel arae makki

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Jireugi

Mejumeok naeryo chigi

Palkup pyojeok chigi

Palkup dollyo chigi

Chagi

Bandae dollyo chagi (Dwi Huryo chagi)

Poomsae

Taegeuk OH Jang

Hanbon Kyorugi

10 stycken

Taekyorugi

3 ronder á 3 minuter

Hosinsul

5 stycken

Kyopah

1 sparkteknik

Slag

Nedåtgående slag med undersidan av den knutna handen.

Armbågssving i egen handflata

Rundgående armbågssving

Sparkar

Omvänd, snurrande rundspark som träffar med häl och/eller undersida fot.

Mönster

Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

Sparring / Kamp

Självförsvar

Skall utföras utifrån ett verklighetstroget scenario.

Kross

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07