



GUP 5

Graderingskompendium

Blått bälte med rött 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

Blått bälte med rött streck

En lyckad gradering tar eleven till det blåa bältet med ett rött streck och GUP 5.
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.
Inför denna grad ska eleven kunna utföra poomsae (mönster) Taegeuk SA Jang.

Teori

Koreanska

OH
Pyonsonkkeut

Sewo
Tzireugi
Mok
Jebi Poom
Jumok
Deung
Taegeuk SA Jang

Svenska

Femte
Som knivhand (sonkkeut betyder
fingertoppar)
Upprätt hand (tummen upp)
Stickslag med fingertopparna
Hals
Kombinerad teknik med blockering och slag
Knuten hand
Omvänd
Fjärde delen/steget av den stora
evigheten. Symboliserar åska.

Kunna redogöra om filosofin bakom bältesfärgerna upp till rött.
Lämnas in skriftligt i samband med graderingen.

Makki

Han sonnal yop makki

Jireugi

Pyonsonkkeut sewotzireugi
Jebi Poom mok chigi

Deungjumok olgul apchigi

Blockeringar

Enhands knivblockering åt sidan

Slag

Stickslag med fingertopparna, tumsidan upp
Hög knivhandsblockering samtidigt som
andra handen (knivhand) hugger mot
halsen.
Slag i huvudhöjd med den knutna handens
ovansida.

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Chagi

Huryo chagi

Poomsae

Taegeuk SA Jang

Hanbon Kyorugi

5 stycken

Taekyorugi

2 ronder á 2 minuter

Sparkar

Krokspark, "hook"

Mönster

Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

Sparring / Kamp

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07