



GUP 6

Graderingskompendium

Blått 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

Blått bälte

En lyckad gradering tar eleven till det blåa bältet och GUP 6.
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.
Inför denna grad ska eleven kunna utföra poomsae (mönster) Taegeuk SAM Jang.

Teori

Koreanska

SA
Sonnal
Chigi
Dubeon
Hanbon Kyorugi

Svenska

Fjärde
Knivhand
Svingslag
Dubbelt (slag)
Enstegssparring (utförs med en motpart som attackerar dig där du ska blockera och avsluta utan träff för att visa att du har kontroll och balans).
Tredje delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar eld.

Taegeuk SAM Jang

Du ska kort kunna redogöra för hur en match i taekwondo går till.
Lämnas in skriftligt i samband med graderingen.

Makki

Sonnal momtong makki

Blockeringar

Dubbel knivhandsblockering

Jireugi

Dubeon jireugi
Sonnal an chigi

Slag

Dubbla raka slag
Inåtgående knivhandsslag

Chagi

Momtorra twio dolleyo chagi

Sparkar

Snurrande dollyo chagi (Tornado)

Poomsae

Taegeuk SAM Jang

Mönster

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Hanbon Kyorugi

5 stycken

Taekyorugi

3 ronder á 2 minuter

Enstegssparring

För att visa kontroll och balans

Sparring / Kamp

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07