



GUP 7

Graderingskompendium

Grönt bälte med blått 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

Grönt bälte med blått streck

En lyckad gradering tar eleven till det gröna bältet med ett blått streck och GUP 7.

För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.

Inför denna grad börjar man nu utföra poomsae (mönster) och först ut är Taegeuk IL Jang.

Teori

Koreanska

SAM

Bal

Dari

Ap bal

Dwi bal

Dubal

Yop

Taegeuk IY Jang

Chong

Hong

Svenska

Tredje

Fot

Ben

Främre fot

Bakre fot

Båda fötterna

Sida, åt sidan

Andra delen/steget av den stora evigheten. Symboliserar sjö.

Tävlande med blå väst. På domarens högra sida.

Tävlande med röd väst. På domarens vänstra sida.

Du ska veta vilka skydd som används av nybörjare vid tävling. Skriv ner dessa och lämna in i samband med gradering

Seogi

Dwikubi

Ställningar

Bakåttställning. Vikten fördelad med ca 70 % på bakre benet och 30 % på främre.

Makki

Pakkat palmok momtong pakkat makki

Han sonnal momtong bakkat makki

Blockeringar

Mittsektion, utåtgående blockering med utsidan av underarmen.

Enhands utåtgående knivhandsblockering

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Chagi

Yop chagi
Dubal dollyo chagi

Poomsae

Taegeuk I Jang

Taekyorugi

2 ronder á 2 minuter

Sparkar

Sidospark
Saxspark

Mönster

Sparring / Kamp

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07