



GUP 8

Graderingskompendium

Grönt 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

Grönt bälte

En lyckad gradering tar eleven till det gröna bältet och GUP 8.
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.
Inför denna grad börjar man nu utföra poomsae (mönster).

Teori

Koreanska

I
Palmokk
An
Pakkat
Geumann (uttalas Kooman)
So (uttalas Schåå)
Sijak (uttalas Sisjack)
Wen
Oreun
Dwi
Poomsae

Taeguk
Jang
Taegeuk ILL Jang

Nödvärnsrätten

Taekyorugi

Seogi

Taekyorugi jumbi
Naranhi seogi

Jireugi

Jab
Cross

Svenska

Andra
Arm
Inåt, insida
Utåt, utsida
Avsluta och ställ dig i jumbi
Lediga (slappna av)
Börja, starta
Vänster
Höger
Bakåt, bakre
Grundtekniker (poom) organiserade (sae) i
förutbestämda mönster.
Stor evighet, universum
Del av
Första delen/steget av den stora
evigheten. Symboliserar himmel.
Du ska kort kunna redogöra för
nödvärnsrätten.
Sparring/kamp

Ställningar

Färdigställning vid sparring/kamp
Axelbredd ställning, båda fötterna rakt fram

Slag

Snabbt och snärtigt slag med främre hand
Hårt slag med bakre hand

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Chagi

Mireo chagi
Dwi chagi

Sparkar

Puttspark
Bakåtspark

Mönster

Taegeuk IL Jang

Sparring / Kamp

2 ronder á 2 minuter

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07