



GUP 9

Graderingskompendium

Gult 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

Gult bälte

En lyckad gradering tar eleven till det gula bältet och GUP 9.
För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.

Teori

Koreanska

IL
Jumbi
Kihap
Ap
Dollyo
Naeryo
Arae
Momtong
Olgul
Baro
Bandae
Dirro dorra
Palbakko
Hana, Tul
Set, Net
Tasot, Yosot
Ilgop, Yodol
Ahop, Yol

Svenska

Första
Redo
Kort skrik
Fram, framåt, främre
Rund, cirkel
Neråt
Låg (under bältet)
Mellan (från bältet upp till nyckelbenen)
Hög (från nyckelbenen och upp till hjässan)
Motsatt (ex. V ben fram H hand slår)
Samma (ex. V ben fram V hand slår)
Vändning 180°
Fotbyte
Ett (1), Två (2)
Tre (3), Fyra (4)
Fem (5), Sex (6)
Sju (7), Åtta (8)
Nio (9), Tio (10)

Seogi

Kibon jumbi seogi
Juchum seogi
Ap seogi

Apkubi seogi

Ställningar

Färdigställning vid grundtekniker/mönster
Ridande ställning
Hög, gående framåtställning (båda benen sträckta).
Djup, lång framåtställning (främre benet böjt och bakre benet sträckt).

Makki

Arae makki

Blockeringar

Låg blockering

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07

Pakkat palmok momtong an makki

Olgul makki

Jireugi

Arae- / Momtong- / Olgul jireugi

Bandae jireugi

Baro jireugi

Chagi

An (naeryo) chagi

Pakkat (naeryo) chagi

Bandal chagi

Övrigt

Kunna knyta bältet. Visas på graderingen.

Hälsningsfras Charyot kung ne "Sabumnim/Kyosanim".

Mittsektion, inåtgående blockering med utsidan av underarmen.

Hög blockering

Slag

Slag i de tre olika höjderna

Slag med ex höger hand & höger ben fram

Slag med ex höger hand & vänster ben fram

Sparkar

Inåt-/nedåtgående "yx-spark"

Utåt-/nedåtgående "yx-spark"

Rundspark i mittsektion

Version 1 - uppdaterad 2020-11-07