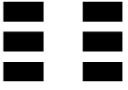


1 GEUP

	Gwe	Gam	Betydelse
Taegeuk CHIL Jang (T7)	Poom	25	Gan betyder "högsta hållpunkt" och symboliserar berget. Ett berg flyttar sig inte. Människan måste lära sig att vara stadig som ett berg och inte handla överilat..
	Symbol	 坤	
Vid graderingen så kan du få genomföra samtliga poomsae upp till berörd grad. Detta innebär att du behöver kunna alla tidigare lika bra som den du graderar på!			

Kyorugi Fight

Minst 6 x 2 min med träffar mot väst och hjälm, med **minst 2 huvudträffar samt 2 snurrtekniker**. Dessutom behöver du visa upp att du behärskar att kontra i pressade situationer och följa upp med anfall.

Kyockpah Krossteknik

Kombination

Handteknik/ fotteknik

Egen design, minst 4 tekniker, varav 1 saxande, 1 hoppande, 1 snurrande, 1 slag

Han bon kyorugi En stegs kamp

Minst 20 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Se bon kyorugi Tre stegs kamp

Minst 20 st tekniker där samtliga anfall följs av valfria försvar och kontringar som visar upp tekniker till berörd nivå.

Hosinsul Självförsvar

Minst 20 st tekniker där samtliga anfall utgår från att någon håller fast dig. Försvar och kontringar ska visa upp tekniker till berörd nivå.

Teori

Vid varje gradering så kommer du som elev att testas om vad du kan om taekwondo. Nivån blir svårare vid varje gradering. Du som elev ska kunna allt som är upp till berörd grad. Vid skriftligt test så behövs 75% rätt. Barn och utövare med särskilda behov kan om önskas få det muntligt.

Kibon yonsup - Grundtekniker

Seogi	Ställning	Chagi	Spark
Bojumeok	Gömd knytnäve	Twio horyo chagi	Hoppande krok spark
Boem seogi	Tiger ställning	Modum chagi	Du sparkar och träffar målet med båda fötterna på samma gång
Moa seogi	Givaktställning, fötterna ihop parallella	Dabanghyang chagi	Hoppande sparkar som träffar flera mål
Makki	Blockering	Pyojeok chagi	Inåtgående spark med träff i handflata
Batangson momtong kodeuro an makki	Inåtgående förstärkt blockering med handflatan	Chigi	Stöt
Otkoreo arae makki	Låg kryss blockering	Moreup chigi	Knästöt rakt upp
Sonnal arae makki	Låg kniv hands blockering	Deung jumeok bakkat chigi	Utåtgående ovansidan knytnävsslag
Kawi makki	Saxande blockering	Jireugi	Slag
Momtong hecho makki	Mitten korsande blockering	Dujumeok jecho jireugi	Uppåtgående dubbel knytnävsslag, med handflata uppåt
Han sonnal momtong yeop makki	En knivhands blockering åt sidan i maghöjd	Momtong yeop jireugi	Sidslag i maghöjd

Utöver dessa grundtekniker ska en högre nivå av alla tidigare inlärd tekniker visas upp

Utöver det taekwondo relaterade så behöver du följande eller likvärdiga utbildningar.

- HLR för barn eller vuxna
- Idrottsskador - tejpning och bandagering
- Du ska ha god kännedom om föreningens policy
- Du ska ha varit med på minst 1 black belt camp