


## 2 GEUP

	Gwe	Gam	Betydelse
Taegeuk YOOK Jang (T6)	Poom	19	Gwen heter Gam, och betyder vatten. Vatten är flytande och formlöst. Därför mister aldrig vatten sin natur, det flyter alltid nedåt. Den principen lär oss att vi kan klara svårigheter och prövningar, bara vi går självsäkert fram.
	Symbol	 坎	
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 2 min x 6 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

Teknik 1	Teknik 2	Kombination
----------	----------	-------------

### Handteknik

Palkup dollyo chigi	Mejumeok naeryo chigi	-
---------------------	-----------------------	---

### Fotteknik

Främre ap chagi	-	Egen design om minst 3 tekniker
-----------------	---	---------------------------------

### 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.

## Graderingsunderlag för 2 Geup

Följande underlag är reviderad våren 2024

### Kibon yonsup - Grundtekniker

<b>Makki</b>	<b>Blockering</b>	<b>Seogi</b>	<b>Ställning</b>
Arae hecho makki	Korsande underdels blockering	Naranhi seogi	Parallell färdig ställning
Olgul bakkat makki	Hög utåtgående blockering	<b>Chagi</b>	<b>Spark</b>
Batangson momtong makki	Mitten blockering med handflatan	Olgul dollyo chagi	Rund spark mot huvudet
Hanssonal biteuro makki	Vriden blockering	Modum chagi	Spark som träffar målet med båda fötterna samtidigt
-	-	Visa upp en god variation av tekniker, stående, hoppande och snurrande.	

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

### Terminologi - Ord och begrepp som du som elev behöver kunna

Mureup	Knä	Mom	Kropp
Balbadak	Fotens undersida	Pal	Arm
Balkeut	Tår	Dali	Ben
Apchook	Trampdyna	Meoli	Huvud
Dwitchook	Undersidan av hälen	Nun	Öga
Dwitkoomchi	Baksidan av hälen	Ko	Näsa
Gwi	Öra	Teok	Haka

Innan graderingen så ska du som elev genomföra följande moment.

Planera och genomför ett taekwondopass. Passet ska innehålla uppvärmning, stretch och fokusområde. Passet behöver vara 45 - 60 min långt.