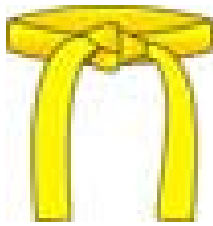


Bälte och krav



10 GUPP Vitt bälte

Det vita bältet får man automatiskt när man börjar träna. Den vita färgen representerar *renhet - oskuld*



9 GUPP Gult bälte

Det gula bältet antyder att eleven börjar lära sig de grundläggande teknikerna. Den gula färgen representerar *sanning*. Den gula färgen kan också liknas vid ett planterat frö.

Poomse

Saa Jo Jireugi
Taegeuk IL-Jang

Seogi

Joochom-Seogi
Ap-Seogi
Apkubi-Seogi

Jireugi

Momtong-Jireugi
Baro-Jireugi
Banda-e-Jirugi

Makki

Arae-Makki
Momtong-Makki
Eolgul-Makki

Chagi

Ap-Chagi
Bit-Chagi
Dollyo-Chagi
Ap-Chaolligi

Mitts-teknik

Bit-Chagi
Dollyo-Chagi

Gyarogi

2x2 min

Kyukpa

Momtong-Jireugi

Terminologi

Räkna 1-10
Tae-Kwo-Do
WTF
Charyot
Kyung Ye
Joonbi
Sii jaak
Kaljeo
Ke seu
Geuman

Tidskrav

1 termin

Mönster

4 riktningar
Första (1)

Ställningar

Ridande ställning
Kort framåt steg
Långt framåt steg

Slag

Mittendels slag
Motsatt (sida) slag
Samma (sida) slag

Blockeringar

Låg blockering
Mitt blockering
Hög blockering

Sparkar

Framåt spark
Låg framåt rund spark
Hög framåt rund spark
Uppåt spark med rakt ben

Mitts-teknik

Låg framåt rund spark
Hög framåt rund spark

Kamp

2x2 min

Kross

1 bräda

Terminologi

titta under fliken terminologi
Foten och handens väg
World Taekwondo Federation
Givakt
Buga
Färdiga
Börja
Bryt
Fortsätt
Slut

Tidskrav

75% närvaro



8 GUPP - Grönt bälte

Det gröna bältet visar att eleven börjar utvecklas inom TKD. Den gröna färgen betyder *tillväxt*. Den gröna färgen kan också liknas vid en planta som tränger upp ur jorden.

Poomse

Taegeuk I-Jang

Seogi

Moa-Seogi

Jireugi

Eolgul-Jireugi

Makki

Momtong An-Makki

Momtong Bakkat-Makki

Chagi

Yeop-Chagi

Mitts-teknik

Ap-Chagi

Yeop-Chagi

Gyarogi

2x2 min

Kyukpa

Momtong-Jireugi

Terminologi

Dojang

Doobok

Tti

Tidskrav

1 termin

Mönster

Andra (2)

Ställningar

Givakt ställning

Slag

Högt slag

Blockeringar

Mitt inåtgående blockering

Mitt utåtgående blockering

Spark

Sidospark

Mitts-teknik

Framåt spark

Sidospark

Kamp

2x2 min

Kross

1 bräda

Terminologi

Träningslokal

Träningsdräkt

Bälte

Tidskrav

75% närvaro



7 GUPP Grönt bälte med blått streck

Det blå strecket visar att eleven börjar närma sig det som krävs för det blå bältet men är inte där ännu.

Poomse

Taegeuk Sam Jang

Seogi

Dwitkoobi-Seogi

Jireugi / Chigi

Momtong Doocheon-Jireugi

Hanssonal Mok-Chigi

Makki

Hanssonal Momtong

Bakkat-Makki

Chagi

Dwit-Chagi

Naeryo-Chagi

An Naeryo-Chagi

Bakkat Naeryo-Chagi

Mitts-teknik

Dwit-Chagi

Naeryo-Chagi

Självförsvar

Frigöringsteknik mot handled och hals

Gyarogi

2x2 min

Kyukpa

Momtong-Jireugi

Bit-Chagi

Terminologi

Gup

Dan

Kyosa Nim

Sabo Nim

Chong

Hong

Kiap

Tidskrav

1 termin

Mönster

Tredje (3)

Ställningar

Bakåt ställning

Slag

Mitt dubbel slag

Enkelt hals knivslag

Blockeringar

Enkel mitten utåtgående

knivhands blockering

Spark

Bakåt spark

Yx spark

Inåtgående yx spark

Utåtgående yx spark

Mitts-teknik

Bakåt spark

Yx spark

Självförsvar

2 stycken

Kamp

2x2 min med väst och hjälm

Kross

1 bräda

1 bräda

Terminologi

Elevgrad - färgade bälten

Instruktörsgrad - svarta bälten

Instruktör 1-3 dan

Instruktör 4-6 dan

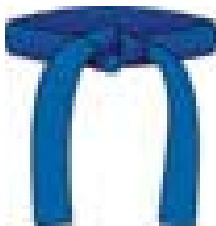
Blå

Röd

Kampskrik

Tidskrav

75% närvaro



6 GUPP - Blått bälte

Det blå bältet visar att eleven når högre i sina kunskaper. Den blå färgen betyder *himmel*. Den blå färgen kan liknas vid en planta som växer och sträcker sig mot himmeln.

Poomse

Taegeuk Sa Jang

Jireugi /Chigi

Deung Jumeok Eolgul

Ape-Chigi

Jebipum Mok-Chigi

Chireugi

Pyonseonkeut

Sewo-Chireugi

Makki

Sonnal Momtong-Makki

Chagi

Nageo-Chagi

Pandae Dollyo-Chagi

Mireo-Chagi

Mitts-teknik

Nageo-Chagi

Pandae Dollyo-Chagi

Mireo-Chagi

Självförsvar

Frigöringsteknik mot handled och hals

Gyarogi

2x2 min

Kyukpa

Sonnal-Chigi

Valfri fotteknik

Terminologi

Förklara skillnaden mellan

Jireugi och Chigi.

Förklara skillnaden mellan

Sonnal och Hansonnal

Gyarogi

Kyong-Go

Gam-Jeom

Tidskrav

1 termin

Mönster

Fjärde (4)

Slag

Ovansidan av knytnäven

slag i ansiktet

Uppslukande knivhandsslag mot halsen

Stöt

Fingertopps stöt

Blockering

Dubbel knivhands blockering

Spark

Krok spark

Motsatt rund spark (bakom ryggen)

Knuff spark

Mitts-teknik

Krok spark

Omvänd rund spark (bakom ryggen)

Knuff spark

Självförsvar

4 stycken

Kamp

2x2 min med väst och hjälm

Kross

1 bräda

1 bräda

Terminologi

Jireugi; slag som kommer ifrån bältet.

Chigi; slag som kommer ifrån övriga omr.

Sonnal; Dubbel knivhand

Hansonnal; enkel knivhand

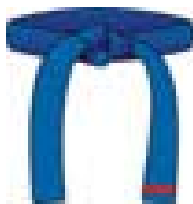
Kamp

Varning -05 poäng

Avdrag - 1 poäng

Tidskrav

75% närvaro



5 GUPP - Blått bälte med rött streck

Det röda strecket betyder att eleven har mer kunskap än till det blå bältet men ännu inte allt som krävs till det röda.

Poomse

Taegeuk Oh Jang

Seogi

Koa-Seogi

Jireugi

Me Joomeok Naeryo-Chigi

Palkoop Pyojeok-Chigi

Palkoop Momtong-Chigi

Chagi

Twio Ap-Chagi

Tornado

Mittsteknik

Twio Ap-chagi

Tornado

Hanbon gyarogi

4 stycken

Självförsvar

Frigöringsteknik mot
handled, hals, axel
hår och krage

Gyarogi

3x2 min

Kyukpa

Deung Joomeok Eolgul

Ape-Chigi

Palkoop-Chigi

Valfri fot teknik

Terminologi

I stora drag kunna förklara
Koreas flagga och Taegeuk

Tidskrav

1 termin

Mönster

Femte (5)

Ställning

Kors ställning

Slag

Hammar slag

Armbågs-mål slag

Mitt armbågs slag

Spark

Hoppande framåt spark

Snurrande bitchagi

Mitts-teknik

Hoppande framåt spark

Snurrande bitchagi

Enstegssparring

4 valfria

Självförsvar

10 stycken

Kamp

3x2 min med väst och hjälm

Kross

1 bräda

1 bräda

1 bräda

Terminologi

Se under fliken poomse

Tidskrav

75% närvaro



4 GUPP - Rött bälte

Det röda bältet är en varning och eleven varnas nu om att alltid ha kontroll över sig själv. Den röda färgen representerar *solen, ljuset och energi*. Eleven övergår nu från nybörjare till avancerad.

Poomse

Taegeuk Yook Jang

Makki

Eolgul Bakkat-Makki

Arae Hechyo-Makki

Batangson Momtong-Makki

Chagi

Twio Dwit-Chagi

Twio Dolly-Chagi

Mittsteknik

Twio Dwit-Chagi

Twio Dolly-Chagi

Hanbon gyarogi

8 stycken

Självförsvar

4 distraktions moment vid fasthållning handled

Gyarogi

3x3 min

Kyukpa

Valfri handteknik

Valfri snurrande spark

Terminologi

Redogöra vad Taegeuk

IL - Yook Jang står för

Tidskrav

1 termin

Mönster

Sjätte (6)

Blockering

Hög utåtgående blockering

Låg dubbel blockering

Mitten blockering med handflatan

Sparkar

Hoppande bakåtspark

Hoppande hög framåt rundspark

Mitts-teknik

Hoppande bakåtspark

Hoppande hög framåt rundspark

Enstegssparring

8 valfria

Självförsvar

Ex. stampa på foten.

Kamp

3x3 min med väst och hjälm

Kross

2 - brädor

1 - bräda

Terminologi

Se under fliken poomse

Tidskrav

80% närvaro



3 GUPP - Rött bälte med ett svart streck

Det svarta strecket är det första steget mot det svarta bältet.

Poomse

Taegeuk Chill Jang

Seogi

Beom-Seogi

Jireugi

Doo Joomeok Jeochyo-Jire.

Deung Joomeok Eolgul

Bakkat-Chigi

Joomeok Yeop-Jireugi

Makki

Sonnal Arae-Makki

Gawa-Makki

Bakkat Palmok Momtong

Hechyo-Makki

Eotgeoreo Arae-Makki

Chagi

Pyojeok-Chagi

Tornado (Eolgul)

Moreup-Chigi

Mittsteknik

Tornado (Eolgul)

Hanbon gyarogi

10 stycken

Självförsvar

Frigöring fasthållning

bakifrån

Distraktions moment mot

fasthållning halsen

Gyarogi

3x3 min

Kyukpa

Deung Joomeok Eolgul

Bakkat-Chigi

1 valfri snurrande fot teknik

Twio Yeop-Chagi

Terminologi

Kunna räkna första - tionde

Kunna räkna 1 - 50

Jämföra de färgade bältena

med ett träd

Hållt i 10 uppvärmningar.

Tidskrav

1 termin

Mönster

Sjunde (7)

Ställning

Tiger ställning

Slag

Dubbelt uppåtgående knytnävs slag

Utsidan av knytnäven högt inne & ut

slag

Knytnävs mitt slag

Blockering

Låg dubbel knivhands blockering

Sax blockering

Mitt utåtgående dubbel blockering

Låg Kors blockering

Sparkar

Mål spark

Snurrande dollychagi

Knä (stöt)

Mitts-teknik

Snurrande dollychagi

Enstegssparring

10 valfria

Självförsvar

Kamp

3x3 min med väst och hjälm

Kross

1 - bräddor

1 - bräda

1 - bräda

Terminologi

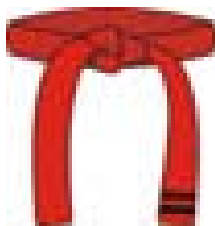
Se under fliken terminologi

Se under fliken terminologi

Se under fliken terminologi

Tidskrav

80% närvaro



2 GUPP - Rött bälte med två svarta streck

Det andra svarta strecket visar att det bara är ett fåtal saker kvar till det svarta bältet.

Poomse

Taegeuk Pal Jang

Jireugi /Chigi

Joomeok Dangyo Teok-Jirugi
Deung Joomeok Dollyo-Chigi

Makki

Geodero-Makki
Oesantul-Makki

Chagi

Twie Pandae Dollyo-Chagi 360
Doobal Dangsang Ap-Chagi

Mittsteknik

Twie Pandae Dollyo-Chagi 360
Doobal Dangsang Ap-Chagi
Yeop Chagi/Dwit-Chagi

Hanbon gyarogi

10 stycken

Självförsvar

Mot spark
Mot slag
Kontrollgrepp 3-5 stycken

Gyarogi

3x3 min

Kyukpa

Momtong Jireugi - Yeop-Chagi
Yeop Chagi /Dwit-Chagi

Terminologi

Instruerat minst 5 träningar
Kunna redogöra alla bältets
betydelser.

Tidskrav

1 termin

Mönster

Åttonde (8)

Slag

Knytnävs uppåtgående på hakan slag
Armbågs-målslag

Blockeringar

Vaktande blockering
Låg och hög sidoblockering samtidigt

Sparkar

Hoppande omvänd rundspark
Dubbel framåtspark, samma hopp.

Mitts-teknik

Hoppande omvänd rundspark
Dubbel framåtspark, samma hopp
Sidospark/bakåtspark, klättrande

Enstegssparring

10 valfria

Självförsvar

Kamp

3x3 min med väst och hjälm

Kross

2 - bräddor, 2 mål
2 - bräddor, kross på Dwit Chagi

Terminologi

Se poomsekompendiet

Tidskrav

80% närvaro



1 GUPP - Rött bälte med tre svarta streck

Det tredje svarta strecket, nu är det bara finslipning av detaljer kvar till det svarta bältet.

Poomse

Koryo

Jireugi / Chigi

Eopeun Sonnal Bakkat Chigi
Kaljebi
Mooreup Keokki
Joomeok Pyojeok Jireugi
Me Joomeok Pyojeok Chigi

Chireugi

Pyonseonkeut Jeochyo
Chireugi

Makki

Hanssonal Arae Makki
An Palmok Momtong Hechyo
Makki
Hanssonal Momtong Yeop
Makki
Batangson Momtong Nullyeo
Makki

Chagi

Arae / Momtong Yeop-Chagi
Biteureo-chagi

Mittsteknik

Twio-Yeop-Chagi
Twio-Dwit-Chagi
Biterueo-Chagi
Su Pyon Iljda-Chagi
Modeumbal-Chagi

Hanbon gyarogi

15 stycken

Självförsvar

Nertagning mark och kontrollgrepp.
Liggande fasthållning mot halsen.

Gyarogi

3x3 min
1x3 min

Kyukpa

Eopeun Sonnal Bakkat Chigi
Tornado (Naeryo Chagi)
Twie Yeop Chagi

Terminologi

Kunna samtliga teknikers namn på Koreanska och dess innebörd.
Samtliga tekniker stilrena med båda sidor av kroppen.

Tidskrav

1 termin

Mönster

Nionde (9)

Slag

Utåtgående knivhands slag
Tigergaps hand
Knäbrytning
Knytnävs mål-slag
Undersidan av knytnäven mål-slag

Stöt

Fingertops stöt

Blockeringar

Låg enkel knivhands blockering
Utåtgående mitt-dubbel blockering

Enkel knivhands sido-blockering

Nedåtgående mitten handflate blockering

Sparkar

Låg och mitten sidospark, samma
Utåtgående spark

Mitts-teknik

Hoppande sidospark 4-5 personer
Hoppande bakåtspark 2-3 personer
Utåtgående spark
Spagat spark i samma nivå
Hoppspark med fötterna samlade

Enstegssparring

15 valfria

Självförsvar

Kamp

3x3 min med väst och hjälm
1x3 min mot 2 motståndare

Kross

1 - bräda
1 - bräda
1 - bräda

Terminologi

Tidskrav

90% närvaro



1 DAN - Svart bälte

Svart bälte är motsatsen till det vita bältet och visar nu att personen inte bara har tekniskt kunnande utan också har mognat och kan förtjäna äran som kommer med bältet. Det svarta bältet kombinerar alla bältesfärger och representerar de olika begreppen från föregående färger.

Plantan är nu fullvuxen och kan börja släppa egna frön, som i sin tur kan gro till egna plantor.

Samma krav som för tidigare bälte.

Graderingen görs för instruktör med minst 4 dan.