

HÖLLVIKENS TAEKWONDOKLUBB



Graderingsdokument – 2022

Hollvikentaekwondo.com

Innehåll

<i>Förord</i>	3
<i>Hur vet jag som elev att jag är redo för gradering?</i>	3
<i>Inför en gradering</i>	3
<i>Hur går en gradering till?</i>	3
<i>Bedömning</i>	4
<i>Efter graderingstillfället, vad händer då?</i>	4
<i>Vad ska jag kunna för att klara en gradering?</i>	5
<i>10 GUP – Vitt bälte</i>	6
<i>9 ½ GUP – Vitt bälte med gult streck</i>	7
<i>9 GUP – Gult bälte</i>	8
<i>8 GUP – Grönt bälte</i>	10
<i>7 GUP – Grönt bälte med blått streck</i>	12
<i>6 GUP – Blått bälte</i>	14
<i>5 GUP – Blått bälte med rött streck</i>	16
<i>4 GUP – Rött bälte</i>	17
<i>3 GUP – Rött bälte med ett svart streck</i>	18
<i>2 GUP – Rött bälte med två svarta streck</i>	20
<i>1 GUP – Rött bälte med tre svarta streck</i>	22
<i>1 Dan – Svart bälte</i>	24

Förord

Texten förklarar graderingens förberedelse, kunskapskrav, genomförande och bedömning. I detta dokument kommer du kunna läsa vad som förväntas av dig och vad du som elev kan förvänta dig av instruktörerna vid gradering.

Hur vet jag som elev att jag är redo för gradering?

Vi uppmuntrar till en löpande dialog med våra ledare på träningar för att få information kring vad man måste träna på inför en gradering.

Det som testas vid en gradering är vanligtvis:

- Styrketest (Styrka i överkropp samt bål)
- Termer (att man kan namnen på de tekniker som man ska kunna)
- Tekniker
- Poomsae
- Visa att man behandlar sina ledare samt med elever med vänlighet och respekt.
- Att varit närvarande på tillräckligt många träningar

Precis vad som krävs för var bältesgrad kan du läsa senare i dokumentet. Notera att när man graderar till nästa grad ska man även visa att man har förbättrat de tekniker och poomsae man har.

Inför en gradering

Klubben kommer i god tid gå ut med när en gradering ska hållas. Det sker just nu graderingar i slutet av var termin, dvs. en på hösten/vintern och en på vår/sommar. När ett datum för gradering kommer ut, så kommer även ett datum för eventuell uppföljningsgradering. Detta tillfälle är till för dem som kanske inte haft möjlighet att närvara vid första tillfället, eller fick feedback att man måste komplettera med något för att få en godkänd gradering.

Anmälan till gradering görs till en medlem i graderingskommittén och klubben informerar inför var gradering när sista anmälningsdagen är. Det är viktigt att veta att om ledarna inte anser att man är redo för att gradera, så kan man bli rekommenderad att vänta till nästa graderingstillfälle. Detta för att vi inte vill att elever ska genomgå en gradering om vi inte tror att eleven klarar den.

En gradering har även en kostnad. Kostanden för att gradera, beror på vilken grad man ska gradera till, om man ska få nytt bälte eller enbart ett sträck på existerande bälte. Normalt är att betalning till klubben ska vara gjord en vecka innan graderingsdagen.

Hur går en gradering till?

En gradering ser mycket ut som en vanlig träning. Vi börjar med en gemensam uppvärmning för att sedan gå vidare till de olika delar som ska testas. De moment som finns med på gradering är:

- Tekniker
- Kamp-tekniker
- Poomsae och fyra riktningar
- Styrka
- Termer

Ordningen på momenten kan variera mellan graderingarna. Att man kan de olika termerna som krävs testas ofta parallellt med tekniker och Poomsae genom att man blir tillfrågad vad en spark eller en rörelse heter.

På graderingstillfället är inte några åskådare tillåtna att vara med i salen. Detta är för att vi anser att det lägger extra press på eleven. Föräldrar får således vänta exempelvis utanför eller hemma

Bedömning

Under en gradering så finns det flera instruktörer som hjälps åt att hålla i graderingen och tillsammans gör en bedömning på alla deltagande elever.

En bedömning baseras dels på vad man visar upp på graderingstillfället, dels ens tidigare prestation på träning. Efter graderingen när eleverna har gått, sätter sig alla instruktörer och går igenom eleverna som deltagit och tillsammans kommer de fram till ett beslut om graderingen var lyckad eller om eleven ska få återkomma på en omgradering. Tillsammans med beslutet samlas även feedback på vad eleven ska fortsätta arbeta på, detta oberoende om graderingen var lyckad eller ej.

Efter graderingstillfället, vad händer då?

När en gradering är genomförd så kommer besked om man har klarat det eller om man får komma på uppföljningstillfället för att komplettera något. Denna information läggs ut på vår hemsida. Skulle det vid tillfälle vara så att alla på graderingen klarar den, så kan det även vara så att resultatet publiceras på vår Facebook-sida för våra medlemmar. Är du inte med i den, så ansök gärna om att få gå med. Feedback om vad som var bra och vad man ska fortsätta arbeta med ges muntligt på efterföljande träningar.

Vi har bältes-ceremonier oftast en vecka efter graderingstillfället. Där är alla föräldrar och vänner är välkomna att delta.

Vad ska jag kunna för att klara en gradering?

Det finns en del tekniker och termer som man ska behärska för att man ska få gradera samt klara en gradering. Precis vad man ska kunna för att klara en gradering kommer vi att gå igenom i de kommande sektionerna.

För att kunna förbättra sina tekniker krävs även att man har en viss fysisk styrka. Därför finns det i samband med gradering även test på att man upprätthåller sin grundläggande fysik.

Utöver termer, tekniker och styrka ska man även uppvisa att man kan lyssna och hantera instruktioner under träningar.

För var gradering så förväntas det även att man kommer ihåg samt förbättrar de tekniker som hör till en lägre gradering. Det betyder att du fortsatt måste öva alla "gamla" tekniker och poomsae för att kunna få gradera till nästa bälte.

10 GUP – Vitt bälte

Grattis! Du har genom att bli medlem i klubben fått ditt första bälte. Det vita bältet, vilket är graden som heter 10 Gup, får man när man börjar träna taekwondo. Den vita färgen representerar renhet – oskuld.

9 ½ GUP – Vitt bälte med gult streck

Normalt sätt är gult bälte det steg man tar från vitt, men för våra barn i föreningen så kan man även gradera till vitt bälte med gult streck. Detta får man, om man på gradering visar upp att man kan delar av de tekniker som krävs för att gradera till gult bälte men inte helt bemästrar allt än.

Det betyder att man har varit delaktig på träningar och visar intresse för att lära sig. Man ska ha gjort framsteg inom de olika delarna vid en gradering, så som Poomsae, teknik, styrka samt termologi.

För att se vilka tekniker och Poomse det gäller, läs vidare på sektionen "9 GUP - Gult bälte".

9 GUP – 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.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk IL-Jang	Poomsae 1
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Träningsfilm för Poomse kan du hitta på vår hemsida, och är den som heter [Kokkiwon-poomsae](#).

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Ställningar	Joochom-Seogi	Ridande ställning
Ställningar	Joonbi-Seogi	Redo ställning
Ställningar	Ap-Seogi	Kort framåt steg
Ställningar	Apkubi-Seogi	Långt framåt steg
Jireugi - Slag	Momtong-Jireugi	Slag mot solarplexus
Jireugi - Slag	Baro-Momtong-Jireugi	Slag mot solarplexus med arm motsatt sida som steg
Jireugi - Slag	Bandae-Momtong-Jireugi	Slag mot solarplexus med arm samma sida som steg
Makki - Blockering	Arae-Makki	Låg blockering
Makki - Blockering	Momtong-Makki	Mitt blockering
Makki - Blockering	Eolgul-Makki	Hög blockering
Chagi - Spark	Ap-Chagi	Framåt spark
Chagi - Spark	Bit-Chagi	Låg framåt rund spark

Chagi - Spark	Dollyo-Chagi	Hög framåt rund spark
Chagi - Spark	Ap-Chaolligi	Uppåt spark med rakt ben
Mitts-teknik	Bit-Chagi	Låg framåt rund spark på mitts
Mitts-teknik	Dollyo-Chagi	Hög framåt rund spark på mitts

Termer

Teknik	Namn	Förklaring
Terminologi	Hanna, Tull, Set, Net, Tasut, Jasut, Ilkop, Jadul, Ahop, Jall	Rärna från 1-10
Terminologi	Tae-Kwon-Do	Foten och handens väg
Terminologi	Charyot	Givakt
Terminologi	Kyung Ye	Buga
Terminologi	Joonbi	Färdiga
Terminologi	Sii jaak	Börja
Terminologi	Kaljeo	Bryt
Terminologi	Ke seu	Fortsätt
Terminologi	Geuman	Slut

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	25% närvaro under en termin

8 GUP – 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.

Repetition – Fortsätt arbeta på det som du har lärt dig inför tidigare graderingar.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk I-Jang	Poomsae 2
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Ställningar	Moa-Seogi	Givakt ställning
Jireugi - Slag	Eolgul-Jireugi	Högt slag mot ansikte
Makki - Blockering	Momtong An-Makki	Mitt inåtgående blockering
Makki - Blockering	Momtong Bakkat-Makki	Mitt utåtgående blockering
Chagi - Spark	Yeop-Chagi	Sidospark
Mitts-teknik	Ap-Chagi	Framåt spark
Mitts-teknik	Yeop-Chagi	Sidospark

Termer

Teknik	Namn	Förklaring
Terminologi	Dobok	Träningsdräkt
Terminologi	Tae Kwon Do	Foten och handens väg
Terminologi	Tti	Bälte

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	25% närvaro under en termin

7 GUP – 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.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Sam Jang	Poomsae 3
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Teknik

Teknik	Namn	Förklaring
Ställningar	Dwitkoobi-Seogi	Bakåt ställning
Jireugi / Chigi - Slag	Momtong Doobeon-Jireugi	Mitt dubbel slag
Jireugi / Chigi - Slag	Hanssonal Mok-Chigi	Enkelt hals knivslag
Makki - Blockering	Hanssonal Momtong Makki	Enkel knivhands blockering
Makki - Blockering	Bakkat-Makki	Mitt blockering
Chagi - Spark	Dwit-Chagi	Bakåt spark
Chagi - Spark	Naeryo-Chagi	Yx spark
Chagi - Spark	An Naeryo-Chagi	Inåtgående yx spark
Chagi - Spark	Bakkat Naeryo-Chagi	Utåtgående yx spark
Mitts-teknik	Dwit-Chagi	Bakåt spark
Mitts-teknik	Naeryo-Chagi	Yx spark
Gyarogi - Kamp	2x1 min	Kamp i två perioder varav båda är 1 minut.

Termer

Teknik	Namn	Förklaring
Terminologi	Gup	Elevgrad - färgade bälten
Terminologi	Dan	Instruktörsgrad - svarta bälten
Terminologi	Kyosa Nim	Instruktör 1-3 dan
Terminologi	Sabo Nim	Instruktör 4-6 dan
Terminologi	Chong	Blå
Terminologi	Hong	Röd
Terminologi	Kiap	Kampskrik

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	25% närvaro under en termin

6 GUP – 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.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Sa Jang	Poomsae 4
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Jireugi / Chigi - Slag	Deung Jumeok Eolgul	Ovansidan av knytnäven
Jireugi / Chigi - Slag	Ape-Chigi	slag i ansiktet
Jireugi / Chigi - Slag	Jebipum Mok-Chigi	Uppslukande knivhandsslag mot halsen
Makki - Blockering	Sonnal Momtong-Makki	Dubbel knivhands blockering
Chagi - Spark	Naggeo-Chagi	Krok spark
Chagi - Spark	Pandae Dollyo-Chagi	Motsatt rund spark (bakom ryggen)
Chagi - Spark	Mireo-Chagi	Knuff spark
Mitts-teknik	Naggeo-Chagi	Krok spark
Mitts-teknik	Pandae Dollyo-Chagi	Omvänd rund spark (bakom ryggen)
Mitts-teknik	Mireo-Chagi	Knuff spark
Gyarogi - Kamp	2x1 min	Kamp i två perioder varav båda är 1 minut.
Chireugi - Stöt	Pyonseonkeut Sewo-Chireugi	Fingertopps stöt

Termer

Teknik	Namn	Förklaring
Terminologi	Jireugi	Jireugi; slag som kommer ifrån bältet.
Terminologi	Chigi	Chigi; slag som kommer ifrån övriga omr.
Terminologi	Sonnal	Sonnal; Dubbel knivhand
Terminologi	Hanssonal	Hanssonal; enkel knivhand
Terminologi	Gyarogi	Kamp
Terminologi	Gam-Jeom	Avdrag - 1 poäng

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50% närvaro under en termin

5 GUP – 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.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Oh Jang	Poomsae 5
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Ställningar	Koa-Seogi	Kors ställning
Jireugi / Chigi - Slag	Me Joomeok Naeryo-Chigi	Hammar slag
Jireugi / Chigi - Slag	Palkoop Pyojeok-Chigi	Armbågs-mål slag
Jireugi / Chigi - Slag	Palkoop Momtong-Chigi	Mitt armbågs slag
Chagi - Spark	Twio Ap-Chagi	Hoppande framåt spark
Chagi - Spark	Tornado	Snurrande bitchagi
Mitts-teknik	Twio Ap-chagi	Hoppande framåt spark
Mitts-teknik	Tornado	Snurrande bitchagi
Gyarogi - Kamp	1.min x 2 min	Kamp i 1 minut i två perioder.

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50% närvaro under en termin

4 GUP – 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.

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Yook Jang	Poomsae 6
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Makki - Blockering	Eolgul Bakkat-Makki	Hög utåtgående blockering
Makki - Blockering	Arae Hechyo-Makki	Låg dubbel blockering
Makki - Blockering	Eolgul-Makki	Mitten blockering med handflatan
Chagi - Spark	Twio Dwit-Chagi	Hoppande bakåtspark
Chagi - Spark	Twio Dolly-Chagi	Hoppande hög framåt rundspark
Mitts-teknik	Twio Dwit-Chagi	Hoppande bakåtspark
Mitts-teknik	Twio Dolly-Chagi	Hoppande hög framåt rundspark
Gyarogi - Kamp	2x 1.5 min	Kamp i två perioder varav båda är 1,5 minuter.

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50% närvaro

3 GUP – Rött bälte med ett svart streck

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

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Chill Jang	Poomsae 7
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Jireugi / Chigi - Slag	Doo Joomeok Jeochyo-Jireugi.	Dubbelt uppåtgående knytnävs slag
Jireugi / Chigi - Slag	Deung Joomeok Eolgul Bakkat-Chigi	Utsidan av knytnäven högt inne & ut slag
Jireugi / Chigi - Slag	Joomeok Yeop-Jireugi	Knytnävs mitt slag
Makki - Blockering	Sonnal Arae-Makki	Låg dubbel knivhands blockering
Makki - Blockering	Gawa-Makki	Sax blockering
Makki - Blockering	Bakkat Palmok Momtong Hechyo-Makki	Mitt utåtgående dubbel blockering
Makki - Blockering	Eotgeoreo Arae-Makki	Låg Kors blockering
Chagi - Spark	Pyojeok-Chagi	Mål spark
Chagi - Spark	Tornado (Eolgul)	Snurrande dollychagi
Chagi - Spark	Moreup-Chigi	Knä (stöt)
Mitts-teknik	Tornado (Eolgul)	Snurrande dollychagi
Gyarogi - Kamp	2x 1.5 min	Kamp i två perioder varav båda är 1,5 minuter.

Mognad

Krav	Namn
Ansvar	Eleven förväntas kunna hålla i en enklare uppvärmning med en instruktörs stöd.

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50 % närvaro

2 GUP – Rött bälte med två svarta streck

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

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Taegeuk Pal Jang	Poomsae 8
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Jireugi / Chigi - Slag	Joomeok Dangyo Teok-Jirugi	Knytnävs uppåtgående på hakan slag
Jireugi / Chigi - Slag	Deung Joomeok Dollyo-Chigi	Armbågs-målslag
Makki - Blockering	Geodero-Makki	Vaktande blockering
Makki - Blockering	Oesantul-Makki	Låg och hög sidoblockering samtidigt
Chagi - Spark	Twie Pandae Dollyo-Chagi 360	Hoppande omvänd rundspark
Chagi - Spark	Doobal Dangsang Ap-Chagi	Dubbel framåtspark, samma hopp.
Mitts-teknik	Twie Pandae Dollyo-Chagi 360	Hoppande omvänd rundspark
Mitts-teknik	Doobal Dangsang Ap-Chagi	Dubbel framåtspark, samma hopp
Mitts-teknik	Yeop Chagi/Dwit-Chagi	Sidospark/bakåtspark, klättrande
Gyarogi - Kamp	2x 1.5 min	Kamp i två perioder varav båda är 1,5 minuter.

Mognad

Krav	Betydelse
Ansvar	Förväntas kunna hålla uppvärmning och enklare träning med en instruktörs stöd.

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50 % närvaro

1 GUP – Rött bälte med tre svarta streck

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

Mönster

Teknik	Namn	Förklaring
Mönster	Koryo	Poomsae 9
Mönster	Saju	4 riktningar med olika tekniker

Tekniker

Teknik	Namn	Förklaring
Jireugi / Chigi - Slag	Eopeun Sonnal Bakkat Chigi	Utåtgående knivhands slag
Jireugi / Chigi - Slag	Kaljebi	Tigergaps hand
Jireugi / Chigi - Slag	Mooreup Keokki	Knäbrytning
Jireugi / Chigi - Slag	Joomeok Pyojeok Jireugi	Knytnävs mål-slag
Jireugi / Chigi - Slag	Me Joomeok Pyojeok Chigi	Undersidan av knytnäven mål-slag
Makki - Blockering	Hanssonal Arae Makki	Låg enkel knivhands blockering
Makki - Blockering	An Palmok Momtong Hechyo Makki	Utåtgående mitt-dubbel blockering
Makki - Blockering	Hanssonal Momtong Yeop Makki	Enkel knivhands sido-blockering
Makki - Blockering	Batangson Momtong Nullyeo Makki	Nedåtgående mitten handflate blockering
Chagi - Spark	Arae / Momtong Yeop-Chagi	Låg och mitten sidospark, samma
Chagi - Spark	Biteureo-chagi	Utåtgående spark
Mitts-teknik	Twio-Yeop-Chagi	Hoppande sidospark 4-5 personer
Mitts-teknik	Twio-Dwit-Chagi	Hoppande bakåtspark 2-3 personer

Mitts-teknik	Biterueo-Chagi	Utåtgående spark
Gyarogi - Kamp	2 x 1.5 min	Kamp i två perioder varav båda är 1,5 minuter.

Termer

Teknik	Namn
Terminologi	Samtliga tekniker stilrena med båda sidor av kroppen.

Mognad

Krav	Betydelse
Ansvar	Förväntas kunna hjälpa till och hålla såväl uppvärmning som träning med en instruktörs stöd.

Tidskrav

Teknik	Namn	Förklaring
Tidskrav	1 termin	50 % 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.

Graderingen för svart bälte görs hos Grand Master Chakir på i Trelleborgs Taekwondoklubb. Alla röd-bältade uppmuntras därför att träna någon gång tillsammans i Trelleborg för att göra sig redo samt lära känna Chakir.

