

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior



Uppdaterad:
2019-08-13



ANVISNINGAR

- Graderingen skall genomföras enligt den form och de regler som beskrivs i det nationella Graderingsreglementet (separat dokument).
- Utöver kraven till den nya graden skall aspiranten också behärska kraven till graderna **innan aktuell grad** då graderingsinstruktören kan be aspiranten utföra även de teknikerna under graderingen.
- Samtliga Kup-graderingar skall innefatta utöver angivna tekniska krav också test av **styrka, vighet och teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Krosstekniker skall anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- Stegsparring utförs enligt standardiserad form enligt nedan.
3-stegsparring startar i Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi
2-stegsparring startar i Niunja Sogi Palmok Daebi Makgi
1-stegsparring startar i Narani Junbi Sogi
Obs! Endast en kontring skall utföras vid stegsparring.
- Yaksok Matsogi (uppgiftssparring) skall genomföras i form av "följa John" princip där utövarna utbyter tekniker i högt tempo mot varandra. Teknikerna skall utföras i en "kampmiljö" nära kroppen, dock utan kontakt.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.
- För krosstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

Kyok Pa (Krosstekniker). Eleven skall kunna applicera de grundtekniker man lärt sig och med minsta möjliga ansträngning och med rätt teknik applicera kraft som spräcker plankan.


Hosin Sul (Självförsvar). Ta sig loss ur grepp. Det krävs att man rör på kroppen och använder sig av sin egen och motståndarens pivotpunkt och inte bara visar upp någon märklig, ryckig eller stillastående lösning.

Högre bältesgrader (grönt och uppåt) kunna förklara Gen. Chois syn på hur och varför tekniker i den egna graden ska utföras på ett visst sätt.

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


		10 Kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi		
	Gunnun So Baro Jirugi		
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi		
	Gonnun So An Palmok Kaunde Makgi		
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi		
	Annun So Yop Cha Olligi		
	Gunnun So Ap Cha Busigi		
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi/Ap Cha Busigi		
	Saju Jirugi		14 tekniker
Hosin Sul Självförsvär	En kombination.		Ta sig loss ur grepp

		9 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi		
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi		
	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi		
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi		
	Niunja So Dollyo Chagi		
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi		”Saxteknik”
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi		”Saxteknik”
Tul Mönster	Saju Makgi		16 tekniker
	Chon Ji Tul		19 tekniker
Hosin Sul Självförsvär	Två kombinationer.		Ta sig loss ur grepp

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

		8 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi		
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi		
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi		
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi		
	Niunja So Yop Chagi		
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi		“Saxteknik”
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi		“Saxteknik”
Tul Mönster	Saju Makgi		
	Chon Ji Tul		19 tekniker
	Dan Gun Tul		21 tekniker
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi		3-stegsparring
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.		Ta sig loss ur grepp
			Enkel attack
Kyok Pa Krossteknik	Annun sogi Yop Chagi		1 plank
	Niunja Sogi sonkal yop taerigi		1 plank

		7 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi		
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi		
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi		
	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi		
	Annun So Twimyo Yop Chagi		“Saxteknik”
	Niunja So Twimyo Yop Chagi.		“Saxteknik”
Tul Mönster	Chon Ji Tul		19 tekniker
	Dan Gun Tul		21 tekniker
	Do San Tul		24 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.		Ta sig loss ur grepp
			Enkel attack
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi		3-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Niunja sogi Yop Chagi		1 plank
	Dung joomuk nopunde yop taerigi		1 plank

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

		6 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi		
	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi		
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi		
	Niunja So Anuro Naeryo Chagi		
	Niunja sogi tora yop chagi		
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi		”Saxteknik”
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi		”Saxteknik”
Tul Mönster	Dan Gun Tul		21 tekniker
	Do San Tul		24 tekniker
	Won Hyo Tul		28 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.		Ta sig loss ur grepp
			Riktad attack
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi		2-stegsparring
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)		”Följa John”
Kyok Pa Krossteknik	Yop Sonkal Taerigi, Niunja sogi Sonkal anuro taerigi		1 planka
	Niunja sogi Yop Dollyo Chagi		1 planka

		5 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi		
	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi		
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi		
	Niunja So Tora Goro Chagi		
	Niunja sogi dwit chagi		
	Annun So Twimyo Goro Chagi		
	Niunja So Twimyo Goro Chagi		
Tul Mönster	Do San Tul		24 tekniker
	Won Hyo Tul		28 tekniker
	Yul Gok Tul		38 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer + försvar mot slag		Blockera rätt
	Fler försvar		Riktade attacker
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi		2-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)		”Följa John”
Kyok Pa Krossteknik	Dollyo Chagi		1 planka
	Ap joomuk kaunde jirugi, Ap Palkup		1 planka

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


		4 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi		
	Gojung So Digutja Makgi		
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi		
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi		Dubbelspark kombination
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi		
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi		
Tul Mönster	Won Hyo Tul		28 tekniker
	Yul Gok Tul		38 tekniker
	Joong Gun Tul		32 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.		Enkla attacker
	Fler försvar		Riktade attacker
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi		2-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)		"Följa John"
	Bal Jaju Matsogi		Endast höga sparkar.
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi, Narani Sogi Kiokja Jirugi		1 planka
	Tora Yop Chagi, Niunja sogi Yobap Cha Busigi (Höjd Skrotum)		1 planka
	Twimyo Nopi Ap Chagi		Höjd: utsträckt arm

		3 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK		KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi		
	Annun So Bakat Palmok San Makgi		
	Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi		Dubbelspark-kombination.
	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi		Dubbelspark-kombination.
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi		180 grader.
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi		360 gardar.
Tul Mönster	Yul Gok Tul		38 tekniker
	Joong Gun Tul		32 tekniker
	Toi Gye Tul		37 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.		Enkla attacker
	Fler försvar		Riktade attacker
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi		2-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)		"Följa John"
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)		Med skydd på
Kyok Pa Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, Gunnun Sogi Dwijibo Jirugi		1 planka
	Twimyo Dollyo Chagi		Höjd anpassas efter förmåga

Graderingskrav för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior


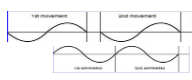


De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

		2 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR	
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi		
	Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi		Dubbelspark-kombination.
	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi		Trippelspark-kombination.
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi		360 grader
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi		360 grader
Tul Mönster	Joong Gun Tul		32 tekniker
	Toi Gye Tul		37 tekniker
	Hwa Rang Tul		29 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Två olika attacker.		Sparkar dollyo + yop
	Fler försvar		Riktade effektiva försvar
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi		1-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Naeryo/Yop Chagi (1 min.)		"Följa John"
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)		"Följa John"
	Jaju Matsogi (3 x 1,5 min)		Med skydd på.
Kyok Pa Krossteknik	Dung Joomuk, Niunja Sogi Kaunde Baro Jirugi		1 planka
	Bandae Dollyo Chagi		1 planka
	Twimyo Nomo Yop Chagi		Över ca.2 personer

		1 kup	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR	
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi		
	Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi		
	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi		
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi		Fyra sparker, samma ben utan att sätta ner foten.
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi		Dubbelspark,360 grader.
Tul Mönster	Toi Gye Tul		37 tekniker
	Hwa Rang Tul		29 tekniker
	Choong Moo Tul		30 tekniker
Hosin Sul Självförsvar	Tre olika attacker.		Sparkar dollyo + yop + neryo
	Fler försvar		Riktade effektiva försvar
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi		1-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min.)		"Följa John"
	Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)		Med skydd på
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi		2 plankor
	Sonkal Dung Ap Taerigi		1 planka
	Twimyo Nomo Yop Chagi		Över ca.3 personer
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi		Ca.20 cm över huvudhöjd.

Teorifrågor för Kup-grader

Yngre Junior, Junior och Senior

10 Kup	Vad betyder Taekwon-Do, vad är Taekwon-Do Från vilket land kommer Taekwon-Do Vad betyder Chagi Vad betyder Jirugi Vad betyder Makgi	Foten och handens väg, Koreanskt självförsvar Korea Spark Slag Blockering	
9 Kup	Vad betyder annun sogi Vad betyder gunnun sogi Vad betyder gunnun junbi sogi Vad betyder niunja sogi	Sittställning 1.5 axelbredd bred Gå ställning 1.5 axelbredd lång, 1 bred Gå redo ställning 1.5 axelbredd lång, 1 bred L-ställning 1.5 axelbredd lång	
8 Kup	Vad heter han som grundade Taekwon-Do Vad betyder Dollyo Chagi Vad betyder Bakkat Palmok Vad betyder Chon-Ji Förklara normal motion Förklara continuing motion Hur bred är en annun sogi	General Choi Hong Hi Rundgående spark Yttre underarms blockering Himmel & Jord Två tekniker med varsin vågrörelse Två tekniker med varsin vågrörelse ihopsatt 1,5 axelbredd mätt på insidan av fötterna	
7 Kup	Vad betyder "Yop chagi" Vad betyder "Twimyo ap chagi" Vad betyder Dan-Gun Vad betyder Sun Sonkut Tulgi Vad betyder/Vem var Do-San Förklara fast motion	Sidspark Hoppande/Flygande framspark Dan-Gun var Koreas grundare år 2333 före Kristus Vertikal fingertoppstick Do-San var en patriot och frihetskämpe. (Ahn Chang Ho.) Två tekniker på 1½ vågrörelse	
6 Kup	Hur många mönster (tul) finns det i TKD Vad betyder "dollimyo makgi" Vad betyder "guburyo junbi sogi" Vad betyder "anuro" Vad betyder "bakuro" hana,tul,set,net,tasot,yosot,ilgop,yodol,ahop,yol	24st, en för varje timma. Cirkulär block med innerarm Enbent böjd redoställning Utifrån och in (inåtgående) Inifrån och ut (utåtgående) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	
5 Kup	Hur utförs en Dwit Chagi Vad betyder ordet "Twimyo Nopi ap Chagi" Förklara connecting motion Vad betyder "ap palkup taerigi" Vad betyder "sonbadak golcho makgi"	Man sparkar bakåt med hälen som träffyta Hoppande/Flygande framspark rakt uppåt Två tekniker på en vågrörelse Slag med armbåge framåt Cirkulär block med handloven	
4 Kup	Förklara vilka Taekwon-Do cirkelns 5 delar är Var betyder Sang Joomuk Sewo Jirugi Vad betyder Sonkal Dung Vad är Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi Vad är de fem grundprinciperna i Taekwon-Do	Grundteknik, Mönster, Kamp, Självförsvar, Redskap Dubbelt vertikalt knytnävslag mot t. ex. okben Omvänd knivhand Stigande blockering med korsade knytnävar Artighet, Okränkbarhet, Ståndaktighet, Självkontroll och Okuvlig anda	
3 Kup	Vad betyder ordet "Yon Sok Chagi" Vad betyder "Nomo Yop Chagi" Vad betyder "San Makgi" Vad betyder iljung, ijung, samjung - chagi Förklara vad Yaksok matsogi är	"På varandra följande sparkar" 2 eller fler Flygande sidspark över hinder Ytterarms W-format block En, två, tre sparkar i följd En typ av frisparring med förutbestämd teknik	
2 Kup	Vad betyder "Sonbadak miro makgi" Vad betyder Hwa-Rang tul Vilka delar bedöms i mönster Vad betyder "Ollyo jirugi" Vad betyder "twio"	Handflata pressande blockering Det är namnet på en ungdoms grupp i Silla dynastin Teknik, kraft, balans, andningskontroll och rytm Uppåtgående slag I luften	
1 Kup	Förklara yop cha-tulgi, milgi och jirugi Vad krävs för utbildning för att ta svart bälte Vad betyder "twio dollmio chagi" Vad betyder Hosin sul	stickande, tryckande, slående sidospark Domarutbildning nivå 2, samt att ha instruerat dömt eller coachat tävling Cirkulär spark i luften Självförsvar	

Kunskap som är nödvändig för respektive olika graderna?

10 gup

Gunnun sogi	Gå ställning
Gunnun junbi sogi	Gå redo ställning
Annun sogi	Sitt ställning
Ap cha busigi	Framåt snärt spark
Ap cha olligi	Framåt uppåtrund spark
Saju	I fyra riktningar
Saju makgi	Blockeringar i fyra riktningar
Saju jirugi	Slag i fyra riktningar
Saju chagi	Sparkar i fyra riktningar



9 gup

Niunja sogi	L ställning
Bandae jirugi	Omvänt slag
Dolly chagi	Rundspark
Yop chagi	Sido spark
Twimyo ap cha busigi	Flygande framåt snärt spark
Nopi chagi	Uppåt spark
Matsogi	Steg sparring
Chon-Ji tul	Första tullen

8 gup

Palmok daebio makgi	Guard block
Sonkal palmok daebi makgi	Knivhands garderings block
Chookyo makgi	Stigande block
Sang palmok makgi	Dubbel ytterarms block
Sonkal yop bakuro taerigi	Knivhands sido utåt slag
Taerigi	Motsv. Eng "strike"
Naeryo chagi	Neråt spark (äv. kallad yx spark)
Twimyo dollyo chagi	Flygande rundspark
Twimyo yop chagi	Sidospark
Dan-Gun Tul	Andra tullen

7 gup

Sonkut	Fingertopp
Sun sonkut tulgi	Fingertopps slag
Tulgi	Motsv. Eng "thrust"
Bituro tal	Urvidning
Dung joomuk taerigi	Slag med baksidan av knogarna
Hechyo makgi	Separerande block
Tora yop chagi	bakvänd sido spark
Do-San tul	Tredje tullen

Kunskap som är nödvändig för respektive olika graderna?

6 gup

Moa junbi sogi A
Gojung sogi
Guburyo sogi
Sonkal anuro taerigi
Dollimyo makgi
Bandaedollyo chagi
Dwit chagi
Matsogi
Won-Hyo tul

Sluten redo ställning A
Fixerad ställning
En bens ställning
Knivhands inåt slag
Cirkelblock
Omvänd rundspark
Bakåt spark
Steg sparring
Fjärde tullen



5 gup

Kyocha sogi
Sonbadak golcho makgi
Ap palkup taerigi
Doo palmok makgi
Yul-Gok tul

X ställning
Handflats krok block
Framåt armbågs slag
Dubbel underarms block
Femte tullen

4 gup

Dwitbal sogi
Nachuo sogi
Moa junbi sogi B
Sonkal dung bakuro makgi
Sonbadak ollyo makgi
Wi palkup taerigi
Sang joomuk sewo jirugi
Sang joomuk dwijibo jirugi
Kyocha joomuk chookyo makgi
Sonbadak nollo makgi
Digutja makgi
Giokja jirugi
Twimyo dwit chagi
Twimyo bandaedollyo chagi
Matsogi
Joong-Gun tul

Bakfots ställning
Låg ställning
Sluten redo ställning B
Omvänd knivhands block
Handflats uppåt block
Övre armbågs slag
Dubbel vertikal slag
Dubbel uppvänt slag
X näves stigande block
Handflata pressande block
U formad block
Vinkelslag
Flygande bakåt spark
Flygande omvänd rundspark
Steg sparring
Sjätte tullen

3 gup

Dwijibun son sonkut tulgi
Yopdwi taerigi
Kyocha joomuk nollo makgi
Bakkat palmok san makgi
Doo palmok miro makgi
Opun son sonkut tulgi
Sonkal najunde daebi makgi
Moorup ollyo chagi
Toi-Gye tul

Uppvänt fingertops slag
Sido bak slag
X näve pressande slag
Ytterarms W block
Dubbel innerarms tryckande block
Nervänd fingertops slag
Knivhands låg guard block
Uppåt knäspark
Sjunde tullen

Kunskap som är nödvändig för respektive olika graderna?

2 gup

Moa junbi sogi C
Soojik sogi
Sonbadak miro makgi
Sonkal naeryo taerigi
Dwit palkup tulgi
Yobap makgi
Goro chagi
Bandal goro chagi
Matsogi
Hosin sul
Hwa-Rang tul

Sluten redo ställning C
Vertikal ställning
Handflats tryckande block
Knivhands nedåt slag
Bakåt armbågsslag
Sid fram block
Krok spark
Flygande krok spark
Steg sparring
Självförsvar
Åttonde tullen



1 gup

Sonkal dung anuro taerigi
Bakkat palmok anuro ap makgi
Sang sonbadak ollyo makgi
Matsogi
Hosin sul
Choong-Moo tul

Omvänd knivhands inåt slag
Ytterarm inåt fram block
Dubbel handflats uppåt block
Steg sparring
Självförsvar
Nionde tullen

Kunskap som är nödvändig för alla graderna?

Koreanska

Dojang
Dobok
Ti
Sabum
Charyot
Kyong-ye
Junbi
Si-chak
Paro
Goman
Swiyo
Kiap
Diro dora
Sogi
Naranin junbi sozi
Matsogi junbi sozi
Makgi
Jirugi
Taerigi
Saju jirugi
Saju makgi
Palmok
Sambo matsogi
Ibo matsogi
Ilbo matsogi
An palmok
Bakkat palmok
Sonkal
Sonkal dung
Gu runa opsi
Najunde
Kaunde
Nopunde
Apkumchi
Baldung
Dwitkumchi
Dwitchook

Svenska

Träningslokal
Träningsdräkt
Bälte
Instruktör
Givakt
Buga
Färdiga
Börja
På stället stopp
Stanna
Lediga
Skrik
Helt om
Ställning
Färdigställning
Kampställning
Blockering
Slag
Sido slag
Slag i fyra riktningar
Blockering i fyra riktningar
Underarm
Trestegs sparring
Tvåstegs sparring
Enstegs sparring
Inre underarm
Ytter underarm
Knivhand
Omvänd knivhand
Utan kommando
Låg (under bälte)
Mitten (nedanför axlar till bälte)
Hög (ovanför axlar)
Trampdyna bakom tår (busigi, dollyo chagi)
Fotens översida (dollyo chagi)
Hälens undersida (yop chagi)
Hälens baksida (Bandae dollyo chagi)



Slutligen!



Träningsvärk är inte ett betyg på hur bra du tränat!

Uppvärmning är inte töntigt!

Träning hemma är tillåtet!

Kom förberedd!

Kom i tid!

Taekwon-Do är för alla som vill lägga ner arbetet att bli en utövare!

Hemsidan skall användas!

<http://www.ifgripen.se/>