

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

Graderingskrav för Dan-grader



Gäller från och med:
2020-01-01

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 Dan-graderingar skall innefatta utöver angivna tekniska krav också test av **teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören. Även **styrke-** och **vighetstest** kan genomföras om graderingsinstruktören så önskar.
- Höjder och längder presenterade för utförandet av vissa tekniker skall betraktas som vägledning. Slutliga höjder och längder fastställs vid respektive graderingstillfälle med hänsyn till förutsättningar för den person som graderar sig.
- För krossningstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

I Dan

TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Choong-Moo Tul**.

*En eller flera mönster väljs av instruktören.

BAL GISOOL - bentekniker

Mikulmyo I-jung Chagi / Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi

- glidande dubbel rund- sid- eller neråtspark

Twio Dolmyo Dollyo Chagi – hoppande rundspark efter 360° vändning

Twio Dolmyo Yopcha Jirugi – hoppande sidspark efter 360° vändning)

Twimyo I-jung Dollyo Chagi – hoppande runddubbelspark

Twimyo I-jung Yop Chagi – hoppande siddubbelspark

* En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

MATSOGI - sparring

- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)
- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

*Antal och sort bestäms av instruktören.

HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**

*Typ av grepp bestäms av instruktören.

TUKGI – speciella tekniker

Twimyo Nopi Apcha Bushigi (ca 230 cm) – 1 planka

- hoppande spark uppåt

Twimyo Bandae Dollyo Chagi (ca 180 cm) – 1 planka

- hoppande omvänd rundspark

Twio Dolmyo Yopcha Jirugi (ca 180 cm) – 1 planka

- hoppande sidspark efter 360° vändning)

Twimyo Nomo Yopcha Jirugi (över 5 personer – herrar, 3 – damer) – 1 planka

- hoppande sidspark över hinder

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

WEE RYOK – krafttest

Ap Joomok Jirugi (herrar) - 2 plankor – slag med näven framåt

Sonkal Yop Taerigi (damer) - 2 plankor – slag utåt med knivhand

Goro Chagi (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) – krokande spark

Bakuro Naeryo Chagi (1 plankor) – neråt spark

Speed Power Test - Yop Chagi (1 plankor) - sidspark

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.

II Dan

TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Ge-Baek Tul**.

*En eller flera mönster väljs av instruktören.

BAL GISOOL - bentekniker

Samjung Chagi / Yop Chagi, Dollyo Chagi / Nopunde, Kaunde, Najunde

– trippel rund- eller sidspark

Mikulmyo Samjung Chagi / Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi

- glidande trippel rund- sid- eller neråtspark

Twio Dolmyo Yop Chagi – hoppande sidspark efter 360° vändning

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

MATSOGI - sparring

- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)
- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

*Antal och typ bestäms av instruktören.

HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**
- **Försvar mot olika attacker.**

*Form av attack bestäms av instruktören.

TUKGI - speciella tekniker

Twio Dolmyo Yopcha Jirugi (ca 180 cm) - hoppande sidspark efter 360° vändning (1 planka)

Twio Dolmyo Bandae Dollyo Chagi (360°) - hoppande omvänd rundspark (1 planka)

Twimyo I-jung Yop Chagi – hoppande dubbel sidspark – 1 + 1 plankor

Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi (över 1 person) - hoppande sidspark efter 360° vändning över hinder (1 planka)

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

WEE RYOK - krafttest

Sonkal Yop Taerigi (3 plankor - herrar, 2 plankor - damer) - slag utåt med knivhand

Tora Yopcha Jirugi - (2 plankor - herrar, 1 plankor - damer) - sidspark efter vändning 180°

Tora Bakuro Naeryo Chagi (1 plankor) – neråt spark efter vändning 180°

Speed Power Test - Bandae Dollyo Chagi (1 plankor) - omvänd rundspark

TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.

III Dan

TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Juche Tul**.

*En eller flera mönster väljs av instruktören.

BAL GISOOL - bentekniker

Yonsok Sambang Chagi – Apha Bushigi/Yopcha Jirugi/Dwitcha Jirugi

- 3 sparkar i en serie med samma ben i tre olika riktningar

Mikulmyo Samjung Naeryo Chagi

- glidande trippel neråtspark

Mikulmyo Yonsok Chagi – Naeryo Chagi/Yop Chagi

- glidande två sparkar i en serie i samma riktning

Twio Dolmyo Naeryo Chagi

– hoppande neråtspark efter 360° vändning

MATSOGI - sparring

- **Ilbo Matsogi** - 1-steg sparring

*Antal och typ bestäms av instruktören.

HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**
- **Försvar mot olika attacker.**
- **Försvar mot olika attacker med kniv.**

*Form av attack bestäms av instruktören.

TUKGI - speciella tekniker

Pihamyo Twimyo Bandae Dollyo Chagi

- hoppande omvänd rundspark med förflyttning bakåt (1 plankor)

Twimyo Yop Chagi wa Yop Jirugi

- hoppande sidspark och slag i två olika riktningar (1+1 plankor)

Twimyo Nasonsik Yop Dwit Chagi – 1+1 plankor

- hoppande snurrande sid- och bakåt spark mot två mål med varsitt ben

Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi (över 3 personer – herrar, över 1 personer - damer)

- hoppande sidspark efter 360° vändning över hinder (1 plankor)

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

WEE RYOK – krafttest

Ap Palkup Taerigi (2 plankor - endast damer) – slag med armbågen

Dung Joomuk Yop Taerigi - (2 plankor – endast herrar) - slag med nävens baksida

Naeryo Chagi (2 plankor – herrar, 1 plankor – damer) – neråt spark (Bakuro eller Annuro)

Bituro Chagi / Kaunde – (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - vridande utåtspark

Speed Power Test - Yop Chagi (1 plankor) - sidspark

TEORI

För att passera behöver kandidaten visa på teoretisk kunskap enligt nedan.

Minst 6 korrekt besvarade frågor av 8 ställda frågor från den nationella frågebanken.

IV Dan

TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Choi-Yong Tul**.

*En eller flera mönster väljs av instruktören.

MATSOGI - sparring

- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

*Antal och typ bestäms av instruktören.

HOSINSUL - självförsvar

*Karakteristik och form av attack och försvar bestäms av instruktören.

TUKGI - speciella tekniker

Twimyo Nopunde Bituro Chagi

- hoppande vridande utåt spark (1 plankor)

Twimyo Yop Bituro Chagi

hoppande sid- och vridande spark i olika riktningar – 1+1 plankor

Twimyo Sangbal Nopi Chagi – 1+1 plankor

- hoppande uppåtspark med varsitt ben i två olika riktningar

Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi (över 4 personer – herrar, över 2 personer - damer)

- hoppande sidspark efter 360° vändning över hinder (1 plankor)

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

WEE RYOK - krafttest

Sonkaldung Anuro Taerigi (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - inåtslag med omvänd knivhand

Ap Palkup Taerigi (2 plankor – endast damer) – slag med armbågen

Ap Joomok Jirugi (2 plankor - endast herrar - slag med näven framåt

Tora Yop Chagi (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - sidspark efter vändning 180°

Speed Power Test – Ap Joomok Jirugi (1 plankor – endast herrar) – slag med näven framåt

Speed Power Test – Yop Sonkal Taerigi (1 plankor – endast damer) - slag utåt med knivhand

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

TEORI

För att passera behöver kandidaten visa på teoretisk kunskap enligt nedan.

Minst 8 korrekt besvarade frågor av 10 ställda frågor från den nationella frågebanken.

V Dan

TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Moon Moo Tul**.

*En eller flera mönster väljs av instruktören.

MATSOGI - sparring

- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

HOSINSUL - självförsvar

- **Fri uppvisningsprogram.**

TUKGI - speciella tekniker

Twimyo Bandoe Dollyo Chagi – (1 planka)

- hoppande omvänd rundspark

Twimyo Nomo Yopcha Jirugi – (1 planka)

- hoppande sidospark över hinder

Twio Dolmyo Annuro Naeryo Chagi 360° - (1 planka)

- hoppande inåt- neråtspark efter 360° vändning

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

WEE RYOK - krafttest

Dung Joomuk Yop Taerigi - (2 plankor – endast herrar) - slag med nävens baksida

Sonkaldung Anuro Taerigi (1 planka – endast damer) - inåtslag med omvänd knivhand

Ap Palkup Taerigi (2 plankor – endast damer) - slag med armbågen

Ap Joomok Jirugi (3 plankor - endast herrar - slag med näven framåt

Tora Yop Chagi (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - sidspark efter vändning 180°

Speed Power Test - Yop Chagi (1 plankor) - sidspark

*En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.

TEORI

För att passera behöver kandidaten visa på teoretisk kunskap enligt nedan.

Minst 12 korrekt besvarade frågor av 14 ställda frågor från den nationella frågebanken.

VI Dan

TUL - mönster

- So San Tul
- Se Jong Tul
- Ett valfritt mönster bestämt av graderingskommittén
- Ett valfritt mönster med följande villkor:
 - ett mönster mellan Choong-Moo Tul och Moon Moo Tul
 - val av mönstret skall inte upprepas med tidigare val under graderingen

MATSOGI - sparring

- Ilbo Matsogi (1-steg sparring)

WEE RYOK – krafttest

- Valfri handteknik - (3 plankor - herrar, 2 plankor - damer)
Obs! Teknik med armbåge får inte väljas.
- Speed Power Test – valfri sparkteknik på en plankor som hålls endast med två fingrar

TEORI

Antal och typ av frågor bestäms av graderingskommittén.
Teoritestet i muntlig form genomförs i slutet på graderingen.