

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior




Uppdaterad: 2020-01-12

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		10 Kup	=	10 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR	
10kup1 Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi				Sittställning slag axelhöjd	
	Gunnun So Baro Jirugi				Gåställning omvänt slag	
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi				Gåställning ytterarm låg block	
	Gonnun So An Palmok Kaunde Makgi				Gåst. innerarm block axelhöjd	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi				Gåst. Stretchspark framåt	
	Annun So Yop Cha Olligi				Sittst. Stretchspark sida	
	Gunnun So Ap Cha Busigi				Gåst. Snärtspark framåt	
TUL	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi, Saju Jirugi (kup1 med instruktörs hjälp)				16 tekniker/ 14 tekniker	
10kup2 Mönster	Saju Jirugi				14 tekniker	
	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi				16 tekniker	
Hosin Sul Självförsvaret	En kombination.				Ta sig loss ur grepp. Barn 7-11 år avstår detta	
					För att klara 10kup2 skall allt göras utan hjälp.	
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp	
	Starta vägen för att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar över bälte.	

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


Äldre (12 år och uppåt)		9 Kup	=	9 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP		TEKNIK			KOMMENTAR	
9kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi			Gåställning knivhand låg block	
		Niunja So Kaunde An Palmok Makgi			L-ställning innerarm block	
					Gåställning ytterarm lyftande block	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi			...rundspark		
	Niunja So Dollyo Chagi			...rundspark 45 gr.		
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi			"Saxteknik"		
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi			"Saxteknik"		
TUL	Saju Makgi, Chon ji Tul			(kup1 med instruktörs hjälp) 16 tekniker/ 19 tekniker		
9kup2	Mönster	Chon Ji Tul			19 tekniker	
					För att klara 9kup2 skall allt göras utan hjälp.	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.			Ta sig loss ur grepp, Barn 7-11 år avstår detta		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar över bälte.		

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


Äldre (12 år och uppåt)		8 Kup	=	8 Kup 2	Yngre (7-12 år)		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR			
8kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi				...dubbel ytterarms block	
		Gunnun So Nopunde Baro Jirugi				...högt omvänt slag (näshöjd)	
Niunja So Yop Sonkal Taerigi					...knivhand åt sida		
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi					lyft knä framför, sikta med undersida häl mot m	
	Niunja So Yop Chagi					vrid över fot över mittlinje	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi					"Saxteknik" rundspark	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi					"Saxteknik" rundspark	
TUL Mönster	Saju Makgi					16 tekniker	
	Chon Ji Tul, Dan Gun Tul				(kup1 med instruktörs hjälp)	19 tekniker/ 21tekniker	
8kup2		Dan Gun Tul				21 tekniker	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi				(utför alla)		
	Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.			(utför alla)	Ta sig loss ur grepp, Barn 1 kombination	
Kyok Pa Krossteknik	Annun soki Yop Chagi				(utför alla)	1 plank/1 Barnplanka	
	Niunja Sogi sonkal yop taerigi					1 plank/ Barn 7-11 år avstår detta	
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart					Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp	
	Fortsätt att öka stretch till krav					Krav är att man sparkar över bälte.	

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


Äldre (12 år och uppåt)		7 Kup	=	7 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR				
7kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi			Separerande block			
		Gunnun So Sun Sonkut Tulgi			Stickande fingertopp			
		Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi			Bakhandsslag högt åt sidan			
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi			Dubbelteknik, snärtspark/rundspark				
	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi			Dubbelteknik, snärtspark/sidospark				
	Annun So Twimyo Yop Chagi			"Saxteknik" sidospark				
	Niunja So Twimyo Yop Chagi.			"Saxteknik" sidospark				
TUL Mönster	Chon Ji Tul			19 tekniker				
	Dan Gun Tul, Do San Tul			(kup1 med instruktörs hjälp) 21 tekniker/ 24 tekniker				
7kup2		Do San Tul			24 tekniker			
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi			(utför alla) 3-stegsparring				
	Hosin Sul Självförsvar			(utför alla) Ta sig loss ur grepp-enkel attack				
Kyok Pa Krossteknik	Niunja soki Yop Chagi			(utför alla) 1 plank/1 Barnplanka				
	Dung joomuk nopunde yop taerigi			1 plank/Barn avstår detta				
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp				
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar över bälte.				

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


Äldre (12 år och uppåt)		6 Kup	=	6 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR				
6kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi			...knivhand innåtgående			
		Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi			...cirkulär låg block			
		Gooburyo So Palmok Daebi Makgi			enbens ställning			
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi / Niynja So Anuro Naeryo Chagi			...utåtgående / inåtgående spark nedåt, 2 olika s				
	Niunja So Badae Dollyo Chagi			...omvänd snurrspark hålträff				
	Niunja So tora yop chagi			...omvänd sidospark				
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi / Anuro Naeryo Chagi			"Saxteknik" utåtgående / inåtgående, 2 olika st.				
TUL Mönster	Dan Gun Tul			21 tekniker				
	Do San Tul, Won Hyo Tul			(kup1 med instruktörs hjälp) 24 tekniker/ 28 tekniker				
6kup2		Won Hyo Tul			28 tekniker			
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi			(utför alla) 2-stegsparring				
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)			"Följa john" sparring				
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.			(utför alla) Ta sig loss ur grepp- riktad försvarsattack				
Kyok Pa Krossteknik	Yop Sonkal Taerigi, Niunja so Sonkal anuro taerigi			(utför alla) 1 plank/ Barn avstår detta				
	Niunja sogi Yop Dollyo Chagi			1 plank/1 Barnplanka				
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp				
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar i brösthöjd.				

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		5 Kup	=	5 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR			
5kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi				...cirkulär block utåt/nedåt (Vinklad handled)		
		Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi				...dubbel innerarms block hög		
		Gunnun So Ap Palkup Taerigi				...arbågsslag framåt		
	Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi				...krokspark		
		Niunja So Tora Goro Chagi				...omvänd krokspark		
		Niunja So dwit chagi				...bakåtspark, lyfter ej knä åt siden.		
		Annun So Twimyo Goro Chagi / Niunja So Twimyo Goro Chagi				"Saxteknik" Hoppande krokspark 2 olika st.		
	TUL Mönster	Do San Tul				24 tekniker		
		Won Hyo Tul, Yul Gok Tul				(kup1 med instruktörs hjälp) 28 tekniker/ 38 tekniker		
	5kup2	Matsogi Kamp	Yul Gok Tul				38 tekniker	
Ibo Matsogi				(utför alla) 2-stegsparring				
Hosin Sul Självförsvar	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)				"Följa john" sparring			
	Två kombinationer, försvar mot olika slagtekniker				(utför alla) Blockera rätt			
Kyok Pa Krossteknik	Fler försvarstekniker				riktade försvarsattacker			
	Dollyo Chagi				(utför alla) 1 plank/1 Barnplanka			
Kraft stretch	Ap joomuk kaunde jirugi, Ap Palkup				1 plank/ Barn avstår detta			
	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp			
Fortsätt att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar i brösthöjd.				

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad


Äldre (12 år och uppåt)		4 Kup	=	4 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP		TEKNIK			KOMMENTAR	
4kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi			Dubbel korsad lyftande block	
		Gojung So Digutja Makgi			Lång L-ställn. Dubbel arc hand	
		Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi			...högt dubbelt slag	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi			...omvänd sidospark		
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi			Dubbelteknik		
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi			...hoppande omvänd krokspark		
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi			...hoppande omvänd sidospark		
TUL Mönster	Won Hyo Tul			28 tekniker		
	Yul Gok Tul, Joong Gun Tul			(kup1 med instruktörs hjälp) 38 tekniker/ 32 tekniker		
4kup2		Joong Gun Tul			32 tekniker	
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi			(utför alla) 2-stegsparring		
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)			"Följa john" sparring		
	Bal Jaju Matsogi			(utför alla) Endast höga sparkar.		
Hosin Sul Självförsvaret	Två kombinationer.			(utför alla) Enkla ben attacker		
	Fler försvarstekniker			riktade försvarsattacker		
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi, Narani So Kiokja Jirugi			(utför alla) 1 plank/ Barn avstår detta		
	Tora Yop Chagi, Niunja So Yobap Cha Busigi			(Höjd Skrotum) 1 plank/1 Barnplanka		
	Twimyo Nopi Ap Chagi			1 plank/1 Barnplanka. Höjd: utsträckt arm		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar i huvudhöjd.		

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		3 Kup	=	3 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR				
3kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi			...dubbel korsad tryckande bl.			
		Annun So Bakat Palmok San Makgi ☐			...w-formad block			
		Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi			...uppåtvänd stickande hand			
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi			Dubbelteknik				
	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi			Dubbelteknik				
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi			...hoppande 180 grader.				
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi			...snurrande hoppande 360 gr.				
TUL Mönster	Yul Gok Tul			38 tekniker				
	Joong Gun Tul, Toi Gye Tul			(kup1 med instruktörs hjälp) 32 tekniker/ 37 tekniker				
3kup2		Toi Gye Tul			37 tekniker			
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi			(utför alla) 2-stegsparring				
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)			(utför alla) "Följa john" sparring				
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)			(utför alla) Med skydd på				
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.			(utför alla) Enkla ben attacker				
	Fler försvarstekniker			riktade försvarsattacker				
Kyok Pa Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, Gunnun So Dwijibo Jiru			1 plank/1 Barnplanka, barn avstår detta				
	Bandae Dollyo Chagi			1 plank/1 Barnplanka				
	Twimyo Dollyo Chagi			(utför alla) 1 plank/1 Barnplanka. Höjd anpassas.				
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp				
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar i huvudhöjd.				

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad



Äldre (12 år och uppåt)		2 Kup	=	2 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP		TEKNIK			KOMMENTAR	
2kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi				...dubbel korsad tryckande bl.
		Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi				...w-format block
						...uppåtvänd stickande hand
Bal Gisool Bentekniker		Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi				Dubbelteknik
		Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi				Dubbelteknik
		Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi				...hoppande 180 grader.
		Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi				...snurrande hoppande 360 gr.
TUL Mönster		Joong Gun Tul				32 tekniker
		Toi Gye Tul, Hwa Rang Tul			(kup1 med instruktörs hjälp)	37 tekniker/ 29 tekniker
2kup2		Hwa Rang Tul				29 tekniker
Matsogi Kamp		Ilbo Matsogi			(utför alla)	1-stegsparring
		Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)				"Följ john" sparring
		Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)				(utför alla)
Hosin Sul Självförsvaret		Två kombinationer.			(utför alla)	Enkla ben attacker
		Fler försvarstekniker				riktade försvarsattacker
Kyok Pa Krossteknik		Twimyo Tora Yop Chagi, Gunnun So Dwijibo Jirugi				1 plank/1 Barnplanka
		Bandae Dollyo Chagi				1 plank/1 Barnplanka
		Twimyo Dollyo Chagi				(utför alla)
Kraft stretch		Börja banan med styrka och förbered till svart				Armhävningar 10/grad
		Starta vägen för att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar över bälte

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		1 Kup	=	1 Kup	Yngre (7-12 år)					
TEKNIKGRUPP	TEKNIK						KOMMENTAR			
1kup	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						4 sammansatta tekniker samma ben		
		Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi						...hoppande snurrande dubbelspark		
	TUL Mönster	Toi Gye Tul						37 tekniker		
		Hwa Rang Tul						29 tekniker		
		Choong Moo Tul						30 tekniker		
	Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi						1-stegsparring		
		Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min						"Följa john" sparring		
		Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)						Med skydd på		
	Hosin Sul Självförsvaret	Två kombinationer.						Enkla ben attacker		
		Fler försvarstekniker						riktade försvarsattacker		
	Kyok Pa Krosstekni	Ap Joomuk Jirugi						1 plank/1 Barnplanka		
		Sonkal Dung Ap Taerigi						1 plank/1 Barnplanka		
		Twimyo Nomo Yop Chagi						Över 3 personer		
		Twimyo Bandae Dollyo Chagi						Ca. 20 cm över huvudhöjd.		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart						Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp			
	Fortsätt att öka stretch till krav						Krav är att man sparkar i huvudhöjd.			



IF GRIPEN TAEKWON-DO


Teorifrågor för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

10 Kup	Vad betyder Taekwon-Do, vad är Taekwon-Do	Foten och handens väg, Koreanskt självförsvar	
	Från vilket land kommer Taekwon-Do	Korea	
	Vad betyder Chagi	Spark	
	Vad betyder Jirugi	Slag	
	Vad betyder Makgi	Blockering	

9 Kup	Vad betyder annun sogi	Sittställning	1.5 axelbredd bred
	Vad betyder gunnun sogi	Gå ställning	1.5 axelbredd lång, 1 bred
	Vad betyder gunnun junbi sogi	Gå redo ställning	1.5 axelbredd lång, 1 bred
	Vad betyder niunja sogi	L-ställning	1.5 axelbredd lång


8 Kup	Vad heter han som grundade Taekwon-Do	General Choi Hong Hi	
	Vad betyder Dollyo Chagi	Rundgående spark	
	Vad betyder Bakkat Palmok	Yttre underarms blockering	
	Vad betyder Chon-Ji	Himmel & Jord	
	Förklara normal motion	Två tekniker med varsin vågrörelse	
	Förklara continuing motion	Två tekniker med varsin vågrörelse ihopsatt	
	Hur bred är en annun sogi	1,5 axelbredd mätt på insidan av fötterna	


7 Kup	Vad betyder "Yop chagi"	Sidspark	
	Vad betyder "Twimyo ap chagi"	Hoppande/Flygande framspark	
	Vad betyder Dan-Gun	Dan-Gun var Koreas grundare år 2333 före Kristus	
	Vad betyder Sun Sonkut Tulgi	Vertikal fingertoppstick	
	Vad betyder/Vem var Do-San	Do-San var en patriot och frihetskämpe. (Ahn Chang Ho.)	
	Förklara fast motion	Två tekniker på 1½ vågrörelse	

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Teorifrågor för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

6 Kup	Hur många mönster (tul) finns det i TKD	24st, en för varje timma.	
	Vad betyder "dollimyo makgi"	Cirkulär block med innerarm	
	Vad betyder "guburyo junbi sogi"	Enbent böjd redoställning	
	Vad betyder "anuro"	Utifrån och in (inåtgående)	
	Vad betyder "bakuro"	Inifrån och ut (utåtgående)	
	hana,tul,set,net,tasot,yosot,ilgop,yodol,ahop,yol	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	

5 Kup	Hur utförs en Dwit Chagi	Man sparkar bakåt med hälen som träffyta	
	Vad betyder ordet "Twimyo Nopi ap Chagi"	Hoppande/Flygande framspark rakt uppåt	
	Förklara connecting motion	Två tekniker på en vågrörelse	
	Vad betyder "ap palkup taerigi"	Slag med armbåge framåt	
	Vad betyder "sonbadak golcho makgi"	Cirkulär block med handloven	

4 Kup	Förklara vilka Taekwon-Do cirkelns 5 delar är	Grundteknik, Mönster, Kamp, Självförsvaret, Redskap
	Var betyder Sang Joomuk Sewo Jirugi	Dubbelt vertikalt knytnävslag mot t. ex. okben
	Vad betyder Sonkal Dung	Omvänd knivhand
	Vad är Gunnun So Kyocho Joomuk Chukyo Makgi	Stigande blockering med korsade knytnävar
	Vad är de fem grundprinciperna i Taekwon-Do	Artighet, Okränkbarhet, Ståndaktighet, Självkontroll och Okuvlig anda

3 Kup	Vad betyder ordet "Yon Sok Chagi"	"På varandra följande sparkar" 2 eller fler
	Vad betyder "Nomo Yop Chagi"	Flygande sidspark över hinder
	Vad betyder "San Makgi"	Ytterarms W-formad block
	Vad betyder iljung, ijung, samjung - chagi	En, två, tre sparkar i följd
	Förklara vad Yaksok matsogi är	En typ av frisparring med förutbestämd teknik

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Teorifrågor för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

2 Kup	Vad betyder "Sonbadak miro makgi"	Handflata pressande blockering
	Vad betyder Hwa-Rang tul	Det är namnet på en ungdoms grupp i Silla dynastin
	Vilka delar bedöms i mönster	Teknik, kraft, balans, andningskontroll och rytm
	Vad betyder "Ollyo jirugi"	Uppåtgående slag
	Vad betyder "twio"	I luften



1 Kup	Förklara yop cha-tulgi, milgi och jirugi	stickande, tryckande, slående sidospark
	Vad krävs för utbildning för att ta svart bälte	Domarutbildning nivå 2, samt att ha instruerat dömt eller coachat tävling
	Vad betyder "twio dollmio chagi"	Cirkulär spark i luften
	Vad betyder Hosin sul	Självförsvar

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	10 kup	=	10 kup2	Yngre (7-12 år)
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
Ap cha olligi				I fyra riktningar
Saju makgi				Blockeringar i fyra riktningar
Saju jirugi				Slag i fyra riktningar
Saju chagi				Sparkar i fyra riktningar



Äldre (12 år och uppåt)	9 Kup	=	9 Kup 2	Yngre (7-12 år)
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

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?



Äldre (12 år och uppåt)	6 Kup	=	6 Kup 2	Yngre (7-12 år)
Gojung sogi				Fixerad ställning
Guburyo sogi				En bens ställning
Sonkal anuro taerigi				Knivhands inåt slag
Dollimyo makgi				Cirkelblock
Bandae dollyo chagi				Omvänd rundspark
Matsogi				Steg sparring
Won-Hyo tul				Fjärde tullen



Äldre (12 år och uppåt)	5 Kup	=	5 Kup 2	Yngre (7-12 år)
Sonbadak golcho makgi				Handflats krok block
Ap palkup taerigi				Framåt armbågs slag
Dwit chagi				Bakåt spark
Doo palmok makgi				Dubbel underarms block
Yul-Gok tul				Femte tullen

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	4 Kup	=	4 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Nachuo sogi				Låg ställning	
Moa junbi sogi B				Sluten redo ställning B	
Sonkal dung bakuro makgi				Omvänd knivhands block	
Sonbadak ollyo makgi				Handflats uppåt block	
Wi palkup taerigi				Övre armbågs slag	
Sang joomuk sewo jirugi				Dubbel vertikal slag	
Sang joomuk dwijibo jirugi				Dubbel uppvänt slag	
Kyocho joomuk chookyo makgi				X näves stigande block	
Sonbadak nollo makgi				Handflata pressande block	
Digutja makgi				U formad block	
Giokja jirugi				Vinkelslag	
Twimyo dwit chagi				Flygande bakåt spark	
Twimyo dwit chagi				Flygande omvänd rundspark	
Matsogi				Steg sparring	
Joong-Gun tul				Sjätte tullen	

Äldre (12 år och uppåt)	3 Kup	=	3 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Yopdwi taerigi				Sido bak slag	
Kyocho joomuk nollo makgi				X näve pressande slag	
Bakkat palmok san makgi				Ytterarms W block	
Doo palmok miro makgi				Dubbel innerarms tryckande block	
Opun son sonkut tulgi				Nervänd fingertops slag	
Sonkal najunde daebi makgi				Knivhands låg guard block	
Moorup ollyo chagi				Uppåt knäspark	
Toi-Gye tul				Sjunde tullen	

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	2 Kup	=	2 Kup 2	Yngre (7-12 år)
Soojik sogi				Vertikal ställning
Sonbadak miro makgi				Handflats tryckande block
Sonkal naeryo taerigi				Knivhands nedåt slag
Dwit palkup tulgi				Bakåt armbågsslag
Yobap makgi				Sid fram block
Goro chagi				Krok spark
Bandal goro chagi				Flygande krok spark
Matsogi				Steg sparring
Hosin sul				Självförsvar
Hwa-Rang tul				Åttonde tullen



Äldre (12 år och uppåt)	1 Kup	=	1 Kup	Yngre (7-12 år)
Bakkat palmok anuro ap makgi				Ytterarm inåt fram block
Sang sonbadak ollyo makgi				Dubbel handflats uppåt block
Matsogi				Steg sparring
Hosin sul				Självförsvar
Choong-Moo tul				Nionde tullen

IF GRIPEN TAEKWON-DO

Slutligen!



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

Träningsvärk är inte ett betyg på hur bra du tränat!

Uppvärmning är inte onödigt eller töntigt!

Träning hemma är tillåtet!

Kom förberedd!

Kom i tid!

Håll ut!

Hemsidan skall användas!

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