

Graderingskrav

KFUM TAEKWONDO Linköping

Graderingskrav

Grad	Bältesfärg	Ålderskrav	Grad	Bältesfärg	Ålder
-	Vitt		1 Dan/ 1 Poom	Svart med ett guld streck	15 år
12 Gup	Vitt med gult streck	Under 8 år	2 Dan / 2 Poom	Svart med två guld streck	
11 Gup	Vitt med grönt streck	Under 8 år			
10 Gup	Vitt med blått streck	Under 11 år			
9 Gup	Gult	11 år			
8 Gup	Grönt				
7 Gup	Grönt/Blått				
6 Gup	Blått				
5 Gup	Blått med streck				
4 Gup	Rött				
3 Gup	Rött med ett svart streck				
2 Gup	Rött med två svarta streck				
1 Gup	Rött med tre svarta streck				

Ålderskraven gäller från det år man fyller.

Ålderskravet gäller för att få hoppa över bälten på lägre nivå. Har man tagit samtliga bälten innan så graderar man till nästa oavsett ålder.

Ålderskraven gäller från det år man fyller.

För att få ta svart bälte måste man ha fyllt 15 år. Annars får man Poom.

Poom-graden kommer att bli en Dan grad när man fyllt 15 år.

Mellan 1 Dan/Poom och 2 Dan/Poom måste utövaren vänta minst 1 år.

Mellan 2 Dan/Poom och 3 Dan måste utövaren vänta minst 2 år.

Samma princip gäller för alla Dan graderna.

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte (- Gup) och under 8 år

Graderar till: Vitt bälte med gult sträck (12 Gup) 

Ålderskraven gäller från det år man fyller

Poomsae: Sajo Chagi (Avdelning 1) Spark i fyra riktningar

Kross: -

Charyeot
Gyeongye
Junbi

Givakt
Buga
Redo

Si-chak
Kal-yo
Kiap

Börja
Paus
Skrik

Dobok
Tii
Dojang

Dräkt
Bälte
Träningslokal

Chagi
Jiurgi
Makki

Spark
Slag
Blockering

Ap-dolleyo-chagi

Framåt rundspark

Siffror

Hana

Ett

Dul

Två

Set

Tre

Net

Fyra

Dasot

Fem

Yeoseot

Sex

Ilgop

Sju

Yeodeol

Åtta

Ahop

Nio

Yeoll

Tio

Spark i fyra riktningar (Avdelning 1) består av:

Ap-chagi

Framåtspark

Ap kubi seogi

Framåt lång ställning

Arae-hecho-makki

Låg dubbel blockering

Elevers Löfte:

”Jag skall alltid lyssna på instruktören. Jag skall vara snäll mot mina träningskamrater. Jag får inte missbruka Taekwondo. Jag skall alltid göra mitt bästa.”

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte med gult sträck (12 Gup) 6-8år 

Graderar till: Vitt bälte med grönt sträck (13 Gup) 

Ålderskraven gäller från det år man fyller

Poomsae: Sajo Chagi (Avdelning 2) Spark i fyra riktningar

Kross: -

Arae Jiurgi

Momtong Jiurgi

Olgul Jiurgi

Lågt slag

Mitten slag

Högt slag

Spark i fyra riktningar (Avdelning 2) består av:

Bal beut Ap-chagi

Ap-chagi

Ap kubi seogi

Arae-hecho-makki

Framåtspark med främre benet

Framåtspark

Framåt lång ställning

Låg dubbel blockering

Arae

Momtong

Olgul

Seogi

Bal beut

Naeryeo chagi

Bal beut ap chagi

Låg

Mellan/Mitten

Hög

Ställning

Främre

Yx-spark

Framåtspark med främre benet

Arae Makki

Momtong An Makki

Olgul Makki

Låg Blockering

Mittenblockering utifrån


Hög Blockering

KFUM TAEKWONDO
LINKÖPING
SINCE 2004



Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte med grönt sträck (11 Gup) 

eller Vitt bälte (- Gup) 8 tom 10 år 

Graderar till: Vitt bälte med blått sträck (10 Gup) 

Ålderskraven gäller från det år man fyller

Poomsae: Sajo Chagi (avdelning 1)

Sajo Chagi (avdelning 2)

Sajo Jiurgi

Kross: -

Charyeot
Gyeongye
Junbi

Si-chak
Kal-yo
Kiap

Dobok
Tii
Dojang

Chagi
Jiurgi
Makki

Givakt
Buga
Redo

Börja
Paus
Skrik

Dräkt
Bälte
Träningslokal

Spark
Slag
Blockering

Arae

Momtong

Olgul

Seogi

Bal beut

Ap-dolleyo-chagi

Naeryeo chagi

Bal beut ap chagi

Arae Makki
Momtong An Makki

Olgul Makki

Arae Jiurgi

Momtong Jiurgi

Olgul Jiurgi

Baro Jiurgi

Låg

Mellan/Mitten

Hög

Ställning

Främre

Framåt rundspark

Yx-spark

Framåtspark med främre benet

Låg Blockering

Mittenblockering utifrån

Hög Blockering

Lågt slag

Mitten slag

Högt slag

Slag med bakre hand

Graderingskrav

Spark i fyra riktningar (Avdelning 1 och 2) består av:

Ap-chagi	Framåtspark		Siffror
Bal beut Ap-chagi	Framåtspark med främre benet	Hana	Ett
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning	Dul	Två
Arae-hecho-makki	Låg dubbel blockering	Set	Tre


Slag i fyra riktningar består av:

Araea makki	Låg blockering	Yeoseot	Fem
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakrehanden	Ilgop	Sex
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning	Yeodeol	Sju
		Ahop	Åtta
		Yeoll	Nio


Elevens Löfte:

”Jag skall alltid lyssna på instruktören. Jag skall vara snäll mot mina träningskamrater. Jag får inte missbruka Taekwondo. Jag skall alltid göra mitt bästa.”

Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte (- Gup) från 11 år 

eller Vitt bälte med blått sträck (10 Gup) 

Graderar till: Gult bälte (9 Gup) 

Ålderskraven gäller från det år man fyller

Poomsae: Sajo Chagi (avdelning 1)

Sajo Chagi (avdelning 2)

Sajo Jiurgi

Sajo Makki

Kross: Ap chagi

Charyeot

Gyeongnye

Junbi

Si-chak

Kal-yo

Kiap

Chagi

Jiurgi

Makki

Arae

Givakt

Buga

Redo

Börja

Paus

Skrik

Spark

Slag

Blockering

Låg

Momtong

Olgul

Seogi

Bal beut

Ap-dolleyo-chagi

Naeryeo chagi

Bal beut ap chagi

Yeop chagi

Arae Makki

Momtong An Makki

Olgul Makki

Arae Jiurgi

Momton Jiurgi

Olgul Jiurgi

Baro Jiurgi

Mellan/Mitten

Hög

Ställning

Främre

Framåt rundspark

Yx-spark

Framåtspark med främre benet

Sidospark

Låg Blockering

Mittenblockering utifrån

Hög Blockering

Lågt slag

Mitten slag

Högt slag

Slag med bakre hand

Graderingskrav

Räkneord

Hana
Dul
Set
Net
Dasot
Yasot
Illgup
Yadol
Ahop
Yul

Ett
Två
Tre
Fyra
Fem
Sex
Sju
Åtta
Nio
Tio

Slag i fyra riktningar består av:

Araea makki	Låg blockering
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakrehanden
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning

Blockering i fyra riktningar består av:

Araea makki	Låg blockering
Momtong an-makki	Mittendel inåt blockering
Olgul-makki	Hög blockering
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning

Spark i fyra riktningar (Avdelning 1 och 2) består av:

Ap-chagi
Bal beut Ap-chagi
Ap kubi seogi
Arae-hecho-makki

Framåtspark
Framåtspark med främre benet
Framåt lång ställning
Låg dubbel blockering

Kyeokpa – Krossteknik Kross 20 mm plank

Ap chagi


Framåt spark

Krossen utförs på träplankor eller på speciella krossplanka i plast som kräver en viss mängd kraft för att gå sönder. Båda vuxna och barn genomför krossen, barn kan köra på tunnare plankor om instruktören gör den bedömningen.

Krossen är mer en demonstration av precision och teknik än vad det är ren styrka.

Graderingskrav

Graderande har: Gult Bälte (9 Gup) 

Graderar till: Grönt bälte (8 Gup) 

Poomsae: Taegeuk III jang

Kross: Ap Dolleyo chagi (20 mm)

Nya tekniker i Taegeuk II-Jang

Momtong bandae jiurgi

Mellandelsslag med
främre handen

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm planka

Narae chagi

Sax-spark

Ap-Dolleyo chagi

Framåtrund spark

Miruh Chagi

Knuffspark

Dwit-chagi

Bakåtspark

Junbi Seogi

Redo ställning

Ap Seogi

Gång ställning

Ap Kobi Seogi

Framåt ställning (Lång)

Tae

"Fot teknik"

Kwon

"Hand teknik"

Do

"Väg"

Taekwondo

"Foten och handens väg"

KFUM TAEKWONDO
LINKÖPING
SINCE 2004



Graderingskrav

Graderande har: Grönt Bälte (8 Gup) 

Graderar till: Grönt bälte med blått sträck (7 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Ee jang

Kross: Yeop chagi (20 mm), Momtong Jirugi (10 mm)

Nya tekniker i Taegeuk Ee-Jang

Olgul bandaejiurgi

Högt slag med främre
handen

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm planka

Yeop chagi

Sido spark

Kross 10 mm planka

Momtong Jirugi

Mittendels slag

Ap huryeo chagi

Framåt krokspark (Bakre
ben)

Bal beut yeo naeryeo
chagi

Främre yx spark


KFUM TAEKWONDO


LINKÖPING

SINCE 2004



Graderingskrav

Graderande har: Grönt bälte med blått sträck (7 Gup) 

Graderar till: Blått bälte (6 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Sam jang

Kross: Ap Dolleyo chagi + Yeop Chagi (20 mm + 20 mm),
Hansonnal bakkat chigi (10 mm)

Räkneord

Il	Första
Ee	Andra
Sam	Tredje
Sa	Fjärde
Oh	Femte
Yuk	Sjätte
Chil	Sjunde
Pal	Åttonde
Koo	Nionde
Ship	Tionde

Bit kyo chagi

Framåt rundspark med rak höft

Antari chagi

Inåtgående huvudspark

Badah Dolleyoo chagi

Kontrande rund spark

Hansonnal

Enkel knivhand

Nya tekniker i Taegeuk Sam-Jang

Dwit-kubi seogi

Bakåt L-ställning

Doobeon momtong Jiurgi

Dubbla mittendelsslag

Hansonnal momtong

Mittendelsblockering utåt

bakkat makki

med knivhand

Hansonnal mok chigi

Knivhandsslag inåt mot halsen

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm plank

Ap Dolleyo chagi + Yeop chagi

Framåt rundspark följt av en sido-spark.

Båda sparkarna görs i följd utan att utövaren sätter ned foten emellan sparkarna.

Kross 10 mm plank

Hansonnal bakkat Chigi

Utåtgående knivhands stöt

Graderingskrav

Graderande har: Blått bälte (6 Gup) 

Graderar till: Blått bälte med rött sträck (5 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Sa jang

Kross: Twieo yeop chagi (20 mm), Hansonnal an Chigi (10 mm)

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm plank

**Twieo yeop momtong
chagi**

**Hoppande sidospark
(mittendel)**

Kross 10 mm plank

Hansonnal an Chigi

Inåtgående knivhands stöt

Nya tekniker i Taegeuk Sa-Jang

Pyon-son-keut sewo

Tzireugi

Sonnal momtong makki

Montong bakkat makki

Jebipoom mok chigi

Fingertoppsstöt mot

solarplexus

**Dubbel mittendels-
knivhandsblockering**

**Utåt mittendels-
blockering**


**Knivhandsslag mot
halsen (Svala)**




KEUM TAEKWONDO
LINKÖPING
SINCE 2004



Graderingskrav

Graderande har: Blått bälte med rött sträck (5 Gup) 

Graderar till: Rött bälte (4 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Oh jang

Kross: Tweio dwit momtong chagi (20 mm), Tweio yeop chagi (20 mm), Palgup Dolleyo chigi (10 mm)

Gomahn

Shiuh

Hong

Chong

Tweio dwit chagi

Tweio mom Dolleyo

hureyo cahgi

Bal ba kwo chagi

Sluta

Lediga

Röd

Blå

Hoppande bakåtspark

Hoppande roterande

krokspark

Switch kick

Nya tekniker i Taegeuk Oh-Jang

Me-jummeok naeryo
chigi

Palgup Dolleyoo chigh

Palgup pyojeok chigi

Wen seogi

Oreun Seogi

Koa seogi

Ap koa seogi

Dwit koa seogi

Nedåtgående
hammarslag

Rund-gående

armbågs
slag

Armbågsstöt mot
måltavla

Vänster ställning

Höger ställning

Kors-ställning

Framåt kors-ställning

Bakåt kors-ställning

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm plank

Tweio dwit momtong
chagi

Olgul-ap-dolleyo-chagi

Hoppande bakåtspark
mitten

Hög rund spark

Kross 10 mm plank

Palgup Dolleyo chigi

Runt armbågs
slag

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte (4 Gup) 

Siffror (11-20)

Graderar till: Rött bälte med ett svart sträck (3 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Yuk jang

Kross: Tweio Ap Chagi (20 mm), Tweio Ap Dolleyo chagi (20 mm), Deung Jumeok ap chigi (10 mm)

Yeol Hana	11
Yeol Dul	12
Yeol Set	13
Yeol Net	14
Yeol Daseot	15
Yeol Yeoseot	16
Yeol Ilgop	17
Yeol Yeodol	18
Yeol Ahop	19
Semul	20

Biteuro-chagi

Vrid (tvist) spark

Nya tekniker i Taegeuk Yuk-Jang

Naranhi-seogi

Parallell ställning

Hanssonal-biteruo-makki

Vriden
knivhandsblockering

Olgul bakkat makki

Hög utåt blockering

Batangson momtong an
makki

Inåt blockering med
handflatan

Olgul Dolleyo-chagi

Hög rund spark

Yeop-jiurgi

Sidoslag

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm plank

Tweio Ap Chagi

Hoppande Framåt spark

Tweio Ap Dolleyo chagi

Hoppande rund spark

Kross 10 mm plank

Deung jumeok ap chigi

Framåt backfist



KYUM TAEKWONDO
LINKÖPING
SINCE 2004

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med ett svart sträck (3 Gup) 

Graderar till: Rött bälte med två svarta sträck (2 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Chil jang

Kross: Olgul-huryeo-chagi (20 mm), Tweio naeryo chagi (20 mm), Momtong yeop jiurgi (10 mm)

Deung jumeok bakkat chigi

Momtong yeop-Jiurgi

Deung jumeok jechojiurgi

Mureup chigh

Pyoeok chagi

Handryggsslag (knuten näve) utåt

Mellandelsslag åt sidan

Dubbel uppercut

Knäslag

Inåtspark med måltavla

Nya tekniker i Taegeuk Chil-Jang

Beom seogi

Moa seogi

Juchum seogi

Sonnal Arae makki

Batangson Kodereo momtong an makki

Momtong hecho makki

Kawimakki

Otkoreo Araea-makki

Hanssonal momtong yeop makki

Bojeumeok

Tiger ställning

Nära ställning

Ridande ställning

Låg dubbel knivhandsblockering

Förstärkt mellandels handflatsblockering

Dubbel

mittendelsblockering

Saxblockering

Korsande låg blockering

Enkel knivhandsblockering åt sidan

Täckt knytnäve

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm planka

Olgul-huryeo-chagi

Tweio naeryo chagi

Momtong yeop jiurgi


Hög krokspark

Hoppande yxspark

Kross 10 mm planka

Mittendels sidoslag

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med två svarta sträck (2 Gup) 

Tiotal till 100

Graderar till: Rött bälte med tre svarta sträck (1 Gup) 

Poomsae: Taegeuk Pal jang

Kross: Dwit-dolleyo-huryeo-chagi (20 mm), Dolgae-momtong-chagi (20 mm), Deung-jumeok-bakkat-chigi (10 mm)

Semul	20
Seorun	30
Maheun	40
Swin	50
Yesun	60
Ilheun	70
Yeodeun	80
Aheun	90
Baek	100

Nya tekniker i Taegeuk Pal-Jang

Kodureo momtong
bakkat makki

Wesanteul makki
Dangkyo teokjiurgi

Förstärkt mellandels
blockering utåt

Enkel bergsblockering
Dragande hög uppercut

Kyeokpa – Krossteknik

Kross 20 mm plank

Dwit-dolleyo-huryeo-chagi
Dolgae-momtong chagi


Roterande krokspark
Snurrande Mittendels-
spark

Kross 10 mm plank

Deung-jumeok-bakkat-
chigi

Handryggslag (knuten
näve) utåt

Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte med tre svarta sträck (1 Gup) 

Graderar till: Svart Bälte (1 Dan) 

Kommer inom kort

KEUM TAEKWONDO

LINKÖPING

SINCE 2004

