





































Fyller år under året:

(t.ex. född 2010 fyller 8 under 2018)
tom 7 år 8-10 år from 11 år

Graderingskrav

	Mönster	Kross
 13  11  10  12	Sajo chagi avd. 1	OBS: Alla hand-/armkrossar 10mm Fotkrossar 10mm tom 14 år, därefter fotkrossar 20mm
 11  10  10	Sajo chagi, avd. 2 Sajo jiurgi	
 9  9  9	Sajo makki	Ap-chagi
 8  8  8	Taegeuk Il jang (1)	Ap-dolleyo-chagi
 7  7  7	Taegeuk Ee jang (2)	Yeop-chagi, Momtong-jiurgi
 6  6  6	Taegeuk Sam jang (3)	Ap-dolleyo-chagi + Yeop-chagi Hansonnal Bakkat Chigi
 5  5  5	Taegeuk Sa jang (4)	Tweio-yeop-momtong-chagi Hansonnal-an-chigi
 4  4  4	Taegeuk Oh jang (5)	Tweio-dwit-momtong-chagi Olgul-ap-dolleyo-chagi Palgup-dolleyo-chigi
 3  3  3	Taegeuk Yuk jang (6)	Tweio-ap-chagi Tweio-ap-dolleyo-chagi Deung-jumeok-ap-jiurgi
 2  2  2	Taegeuk Chil jang (7)	Olgul-huryeo-chagi Tweio-naeryo-chagi Momtong Yeop Jiurgi
 1  1  1	Taegeuk Pal jang (8)	Dwit-dolleyo-huryeo-chagi Dolgae-chagi Deung-jumeok-bakkat-chigi

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 bäst

-> 12 gup

Charyeot! – Givakt
Gyeongnye – Bugning
Junbi – Färdigställning
Si-chak – Börja
Kal-yo – Paus
Kiap – Kampsrik
Dobok – Dräkt
Tii – Bälte
Dojang – Träningslokal
Chagi – Spark
Jiurgi – Slag
Makki – Blockering
Ap-dolleyo-chagi – Framåt rundspark
Sajo chagi avd. 1 – Spark i fyra riktningar (består av)
Ap-chagi – Framåtspark
Ap kubi-seogi – Framåt lång ställning
Arae-hecho-makki – Låg dubbel blockering

Räkna till 10

Hana	1	Yeoseot	6
Dul	2	Ilgop	7
Set	3	Yeodeol	8
Net	4	Ahop	9
Daseot	5	Yeol	10

-> 11 gup

Arae – Låg
Momtong – Mellan
Olgul – Hög
Naeryeo-chagi – Yx-spark
Sajo chagi avd. 2 – Spark i fyra riktningar (består av)
Bal beut ap-chagi – Framåtspark med främre foten
Ap-chagi – Framåtspark med bakre foten
Ap kubi-seogi – Framåt lång ställning
Arae-hecho-makki – Dubbel låg blockering

-> 10 gup

Sajo Jiurgi – Slag i fyra riktningar (består av)
Arae-makki – Låg blockering
Momtong barojiurgi – Mellandelslag med bakre handen
Ap kubi-seogi – Framåt lång ställning

-> 9 gup

Ap-seogi – Framåt kort ställning
Yeop chagi – Sidospark
Sajo makki – Blockering i fyra riktningar (består av)
Arae-makki – Låg blockering
Momtong an-makki – Mellandelsblockering
Olgul-makki – Hög blockering
Ap kubi-seogi – Framåt lång ställning

-> 8 gup

Narae-chagi – Sax-spark
Dwit-chagi – Bakåtspark
Dolgae-momtong-chagi – Snurrande mellandelsspark
Miruh-chagi – Knuffspark
Bal beut yeo-chagi – Främre snedspark
Taegeuk Il-jang (nya tekniker)
Momtong bandaеjiurgi – Mellandelslag med främre handen

-> 7 gup

Ap-huryeo-chagi – Framåt krok spark (Bakre ben)
Bal beut yeo naeryeo chagi – Främre yx-spark
Taegeuk E-jang (nya tekniker)
Olgul bandaеjiurgi – Högt slag med främre handen

-> 6 gup

Bit kyo chagi – Framåt rundspark med rak höft
Antari-chagi – Inåtgående huvud spark
Badah dolleyo chagi – Kontrande rund spark
Hanssonal – En knivhand
Taegeuk Sam-jang
Dwit-kubi-seogi – Bakåt L-ställning
Doobeon jiurgi – Dubbla slag
Hanssonal momtong bakkatmakki – Mellandelsblock utåt med knivhand
Sonnal mokchigi – Knivhandslag inåt mot halsen

Ordningstal till 10

Il	1:a	Yuk	6:e
Ee	2:a	Chil	7:e
Sam	3:e	Pal	8:e
Sa	4:e	Koo	9:e
Oh	5:e	Ship	10:e

-> 5 gup

Taegeuk Sah-jang (nya tekniker)
Sonnal momtong makki – Dubbelt mellandelsknivhandsblock
Momtong bakkatmakki – Mellandelsblock utåt
Deungjumeok apchigi – Handryggsslag (knuten näve)
Pyon-son keut sewo Tzireugi – Fingertoppsstöt mot sola plexus
Jebi poom mok chigi – Knivhandslag mot halsen (Svala)

-> 4 gup

Gomahn – Sluta
Shiuh – Ledig
Hong – Röd
Chong – Blå
Tweio dwit-chagi momtong – Hoppande bakåt spark mitten
Tweio mom dolleyo huryeo chagi – Hoppande roterande krok spark
Olgul dolgae chagi – Tornado hög spark
Dwit-dolleyo-huryeo-chagi – Roterande krok spark
Bal ba kwo-chagi – Switch kick
Taegeuk Oh-jang (nya tekniker)
Me-jumeok-naeryeo chigi – Nedåt hammarlag
Oreun-seogi – Höger ställning
Wen-seogi – Vänster ställning
Palgup-dolleyo-chigi – Runt armbåge slag
Palgup-pyojeok-chigi – Armbåge slag med måltavla
Dwit koaseogi – Korsande ställning bakåt

-> 3 gup

Biteuro-chagi – Vrid (twist) spark
Taegeuk Yuk-jang (nya tekniker)
Narani-seogi – Parallell ställning
Hanssonal-biteuro-makki – Vridet knivhandsblock
Olgul bakkatmakki – Hög blockering utåt
Batangson-momtong-an-makki – Handflatablock inåt
Olgul dolleyo-chagi – Hög rundspark
Yeop-jiurgi – Sidoslag

-> 2 gup

Taegeuk Chill-jang (nya tekniker)
Beomseogi – Tiger stance
Moaseogi – Nära ställning
Juchumseogi – Ridande ställning
Sonnal Arae-makki – Låg dubbel knivhandsblockering
Batangson Kodereo momtong an-makki – Förstärkt mellandels handflatablock
Momtong hecho-makki – Mellandels öppen blockering
Kawimakki – Saxblockering
Otkoreo Arae-makki – Korsande låg blockering
Hanssonal momtong yeop makki – Enkel knivhandsmellandelsblock åt sidan
Bojeumjok – Täckt knytnäve
Deungjumeok bakkat-chigi – Handryggsslag (knuten näve) utåt
Momtong yeop-jiurgi – Mellandelslag åt sidan
Deungjumeok jecheojiurgi – Dubbel uppercut
Mureupchigi – Knäslag
Pyojeok-chagi – Inåtspark med måltavla

Räkna till 20

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

-> 1 gup

Taegeuk Pal-jang (nya tekniker)
Ap-koaseogi – Korsande ställning framåt
Kodureo momtong bakkatmakki – Förstärkt mellandelsblock utåt
Wesanteul makki – Enkelt bergsblock
Kodureo Arae-makki – Förstärkt låg blockering
Dangkyo teokjiurgi – Dragande hög uppercut

Tiotal till 100

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

Kroppssord

