



LINKÖPING TAEKWONDO

Fyller år under året:

(t.ex. född 2010 fyller 8 under 2018)

Under 8 år

8-10 år

11 år

Graderingskrav Sammanställning

Poomsae

Kross

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

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



→ 12 Gup

Charyeot! – Givakt
Gyeongnye – Bugning
Junbi – Färdigställning
Si-chak – Börja
Kal-yo – Paus
Kiap – Kampskrik
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	Ya-sot 6
Dul 2	Il-gup 7
Set 3	Ya-dul 8
Net 4	A-hop 9
Da-sot 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 bandaejiurgi – 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 bandaejiurgi – 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 (nya tekniker)

Dwit-kubi-seogi – Bakåt L-ställning

Doobeon jiurigi – Dubbla slag

Sonnal mokchigi – Knivhandsslag inåt mot halsen

Hanssonal momtong bakkatmakki – Mellandelsblock utåt med knivhand

Ordningstal till 10

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

→ 5 Gup

Taegeuk Sa-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 – Knivhandsslag 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 (tvist) spark

Taegeuk Yuk-jang (nya tekniker)

Naranhi-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 – Sidoslåg

→ 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-jiurigi – Mellandelslag åt sidan

Deungjumeok jecheojiurgi – Dubbel uppercut

Mureupchigi – Knäslag

Pyojeok-chagi – Inåtspark med måltavla

→ 1 Gup

Taegeuk Pal-jang (nya tekniker)

Ap-koaseogi – Korsande ställning framåt

Wesanteul makki – Enkelt bergsblock

Kodureo Arae-makki – Förstärkt låg blockering

Dangkyo teokjiurgi – Dragande hög uppercut

Kodureo momtong bakkatmakki – Förstärkt mellandelsblock utåt

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

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

Tiotal till 100

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