



Graderingskrav

Grad	Bältesfärg	Ålderskrav
-	Vit	
12 Gup	Vit med gult streck	Under 8 år
11 Gup	Vit med grönt streck	8 – 10 år
10 Gup	Vit med blått streck	11 år
9 Gup	Gul	
8 Gup	Grön	
7 Gup	Grön med blått streck	
6 Gup	Blå	
5 Gup	Blå med rött streck	
4 Gup	Röd	
3 Gup	Röd med ett svart streck	
2 Gup	Röd med två svarta streck	
1 Gup	Röd med tre svarta streck	

Grad	Bältesfärg	Ålder
1 Dan / Poom	Svart med ett guld streck	15 år
2 Dan / Poom	Svart med två guld streck	

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.

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.



Graderingskrav

Graderande har: Vitt bälte (- Gup) under 8 år
Graderar till: Vitt bälte med gul sträck (12 Gup)
Ålderskraven gäller från det år man fyller



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

Charyeot	Givakt
Gyeongye	Buga
Junbi	Redo
Si-chak	Börja
Kal-yo	Paus
Kiap	Skrik
Dobok	Dräkt
Tii	Bälte
Dojang	Träningslokal
Chagi	Spark
Jiurgi	Slag
Makki	Blockering
Ap-Dolleyo-chagi	Framåt rundspark

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gup	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

Sajo Chagi (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 streck (12 Gup) 6 - 8 år



Graderar till: Vitt bälte med grönt sträck (11 Gup)



Ålderskraven gäller från det år man fyller

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

Kross: -

Arae	Låg
Momtong	Mellan / mitten
Olgul	Hög
Seogi	Ställning
Bal beut	Främre
Naeryeo chagi	Yx-spark
Bal beut ap chagi	Framåtspark med främre benet
Arae Makki	Låg blockering
Momtong An Makki	Mittenblockering utifrån
Olgul Makki	Hög Blockering
Arae Jiurgi	Lågt slag
Momtong Jiurgi	Mitten slag
Olgul Jiurgi	Högt slag

Sajo Chagi (Avdelning 2) består av:

Bal beut Ap-chagi	Framåtspark med främre benet
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.



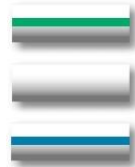
Graderingskrav

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

eller Vitt bälte (- Gup) 8 – 10 år

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

Ålderskraven gäller från det år man fyller



Poomsae: Sajo Chagi (Avdelning 1 och 2) Spark i fyra riktningar

Sajo Jiurgi. Slag i fyra riktningar

Kross: -

Charyeot

Gyeongye

Junbi

Si-Chak

Kal-Yo

Kiap

Dobok

Tii

Dojang

Chagi

Jiurgi

Makki

Seogi

Bal beut

Givakt

Buga

Redo

Börja

Paus

Skrik

Dräkt

Bälte

Träningslokal

Spark

Slag

Blockering

Ställning

Främre

Arae

Momtong

Olgul

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

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

Sajo Chagi (Avdelning 1 och 2) består av:

Bal beut Ap-Chagi	Framåtspark med främre benet
Ap-Chagi	Framåtspark
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning
Arae-hecho-makki	Låg dubbel blockering

Sajo Jiurgi består av:

Arae Makki	Låg blockering
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakrehanden
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gup	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

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 och 2) Spark i fyra riktningar

Sajo Jiurgi. Slag i fyra riktningar

Sajo Makki. Blockering i fyra riktningar

Kross: Ap Chagi (20 mm)

Charyeot
Gyeongye
Junbi
Si-chak
Kal-yo
Kiap
Chagi
Jiurgi
Makki
Arae
Momtong
Olgul
Seogi
Bal beut

Givakt
Buga
Redo
Börja
Paus
Skrik
Spark
Slag
Blockering
Låg
Mellan / Mitten
Hög
Ställning
Framre

Ap-dolleyo-Chagi
Naeryeo Chagi
Bal beut ap Chagi
Yeop Chagi
Arae Makki
Momtong An Makki
Olgul Makki
Arae Jiurgi
Momtong Jiurgi
Olgul Jiurgi
Baro Jiurgi

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

Sajo Chagi (Avdelning 1 och 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



Graderingskrav

Sajo Jiurgi består av:

Arae Makki	Låg blockering
Momtong Baro Jiurgi	Mittendelsslag med bakrehanden
Ap kubi seogi	Framåt lång ställning

Räkneord

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Da-sot	5
Ya-sot	6
Il-gup	7
Ya-dul	8
A-hop	9
Yeol	10

Sajo Makki består av:

Arae Makki	Låg blockering
Momtong an-Makki	Mittendel inåt blockering
Olgul-Makki	Hög blockering
Ap kubi Seogi	Framåt lång ställning

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Ap chagi | Framåtspark

Krossen utförs på träplankor. 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: Taeguk Il-Jang

Kross: Ap Dolleyo Chagi (20 mm)

Narae chagi

Miruh Chagi

Dwit-chagi

Junbi Seogi

Ap Seogi

Ap Kobi Seogi

Tae

Kwon

Do

Taekwondo

Sax-spark

Knuffspark

Bakåtspark

Redo ställning

Gång ställning

Framåt lång ställning

Fot teknik

Hand teknik

Väg

Foten och handens väg



Nya tekniker i Teageuk Il-Jang

Momtong bandae jiurgi

Mellandelsslag med främre handen

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Ap Dolleyo chagi

Framåtrund spark



Graderingskrav

Graderande har: Grönt bälte (8 Gup)



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



Poomsae: Taeguk Ee-Jang

Kross: Yeop Chagi (20 mm)

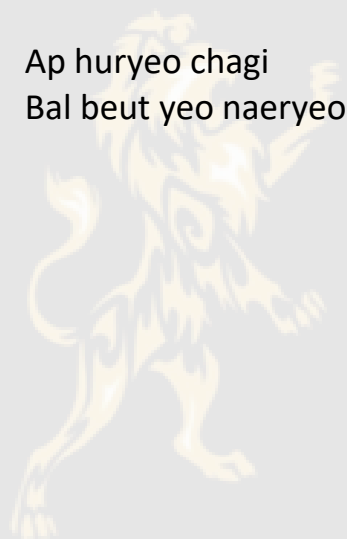
Momtong Jiurgi (10mm)

Ap huryeo chagi

Bal beut yeo naeryeo chagi

Framåt krokspark (bakre ben)

Främre yx-spark



Nya tekniker i Teageuk Ee-Jang

Olgul bandaejiurg

Högt slag med främre handen

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Yeop chagi

Sido spark

Kross 10 mm plank

Momtong Jiurgi

Mittendelsslag



Graderingskrav

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

Graderar till: Blått bälte (6 Gup)



Poomsae: Taeguk Sam-Jang

Kross: Ap Dolleyo Chagi + Yeop Chagi (20 mm)

Hansonnal bakkat Chigi (10mm)

Bit kyo chagi
Antari Chagi
Bada dolleyo chagi
Hansonnal

Framåt rundspark med rak höft
Inåtgående huvudspark
Kontrande rundspark
Enkel Knivhand

Nya tekniker i Teageuk Sam-Jang

Dwit-kubi seog

Doobeon momtong Jiurgi

Hansonnal momtong bakkat makki

Hansonnal mok chigi

Bakåt L-ställning

Dubbla mittendelsslag

Mittendelsblockering utåt med knivhand

Knivhandsslag inåt mot halsen

Räkneord

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

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Ap Dolleyo chagi + Yeop chagi

Sido spark

Båda sparkarna görs i följd utan att sätta ned foten emellan sparkarna.

Kross 10 mm plank

Hansonnal bakkat chigi

Utåtgående knivhandsstöt



Graderingskrav

Graderande har: Blått bälte (6 Gup)

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



Poomsae: Taeguk Sa-Jang

Kross: Twieo Yeop Chagi (20 mm)

Hansonnal an Chigi (10mm)

Nya tekniker i Teageuk Sa-Jang

Pyon-son-keut sewo Tzireugi	Fingertoppsstöt mot solarplexus
Sonnal momtong makki	Dubbel mittendels-knivhandsblockering
Momtong bakkat makki	Utåt mittendels-blockering
Jebipoom mok chigi	Knivhandsslag mot halsen (Svala)

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Twieo Yeop chagi	Hoppande sido spark (mittendel)
------------------	---------------------------------

Kross 10 mm plank

Hansonnal an chigi	Inåtgående knivhandsstöt
--------------------	--------------------------



Graderingskrav

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

Graderar till: Rött bälte (4 Gup)



Poomsae: Taeguk Oh-Jang

Kross: Twieo Dwit momtong Chagi + Twieo Yeop Chagi (20 mm)

Palgup Dolleyo Chigi (10mm)

Gomahn

Shiuh

Hong

Chong

Twieo Dwit Chagi

Twieo mom Dolleyo

Hureyo Chagi

Bal ba kwo Chagi

Sluta

Lediga

Röd

Blå

Hoppande bakåtspark

Hoppande roterande krokspark

Switch kick

Nya tekniker i Teageuk Sa-Jang

Me-jummeok Naeryeo Chigi

Palgup Dolleyo Chigi

Palgup pyojeok Chigi

Wen seogi

Oreun Seogi

Koa seogi

Ap koa seogi

Dwit koa seogi

Nedåtgående hammarslag

Rund-gående armbågsslag

Armbågsstöt mot måltavla

Vänster ställning

Höger ställning

Kors ställning

Framåt kors-ställning

Bakåt kors-ställning

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Twieo Dwit momtong Chagi

Olgul-ap-dolleyo-Chagi

Hoppande bakåtspark (mitten)

Hög rundspark

Kross 10 mm plank

Palgup Dolleyo Chigi

Runt armbågsslag



Graderingskrav

Graderande har: Rött bälte (4 Gup)

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



Poomsae: Taeguk Yuk-Jang

Kross: Twieo Ap Chagi + Twieo Ap Dolleyo Chagi (20 mm)
Deung Jumeok Ap Chigi (10mm)

Biteuro-Chagi

Vrid (tvist) spark

Nya tekniker i Teageuk Yuk-Jang

Naranhi-Seogi

Hanssonal-Biteuro-Makki

Olgul bakkat makki

Batangson momtong an Makki

Olgul Dolleyo-chagi

Yeop-jiurgi

Parallell ställning

Vriden knivhandsblockering

Hög utåt blockering

Inåt blockering med handflatan

Hög rund spark

Sidoslag

Räkneord

Yeol Hana	11
Yeol Dul	12
Yeol Set	13
Yeol Net	14
Yeol Da-sot	15
Yeol Ya-sot	16
Yeol Il-gup	17
Yeol Ya-dul	18
Yeol A-hop	19
Semul	20

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Twieo Ap Chagi

Twieo Ap Dolleyo Chagi

Hoppande framåtspark

Hoppande rundspark

Kross 10 mm plank

Deung Jumeok Ap Chigi

Framåt backfist



Graderingskrav

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



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



Poomsae: Taeguk Chil-Jang

Kross: Olgul-huryeo-Chagi + Twieo Ap naeryo Chagi (20 mm)

Momtong yeop jiurgi (10mm)

Nya tekniker i Teageuk Yuk-Jang

Beom seogi	Tiger ställning
Moa seogi	Nära ställning
Juchum seogi	Ridande ställning
Sonnal Arae makki	Låg dubbel knivhandsblockering
Batangson Kodereo momtong an makki	Förstärkt mellandels handflatsblockering
Momtong hecho makki	Dubbel mittendelsblockering
Kawimakki	Sax blockering
Otkoreo Araea-makki	Korsande låg blockering
Hanssonal momtong yeop makki	Enkel knivhandsblockering åt sidan
Bojeumeok	Täckt knytnäve
Deung jumeok bakkat chig	Handryggslag (knuten näve) utåt
Momtong yeop-Jiurgi	Mellandelsslag åt sidan
Deung jumeok jechojiurgi	Dubbel uppercut
Mureup chigh	Knä slag
Pyoeok chagi	Inåt spark med måltavla

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Olgul-huryeo-chag	Hög krokspark
Twieo naeryo chagi	Hoppande yxspark

Kross 10 mm plank

Momtong yeop jiurgi	Mittendels sidoslag
---------------------	---------------------



Graderingskrav

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

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



Poomsae: Taeguk Pal-Jang

Kross: Dwit-dolleyo-huryeo-Chagi + Dolgae momtong-Chagi (20 mm)
Deung-jumeok-bakkat-Chigi (10mm)

Räkneord

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

Nya tekniker i Teageuk Yuk-Jang

Kodureo momtong	Förstärkt mellandels
Bakkat Makki	Blockering utåt
Wesanteul makki	Enkel bergsblockering
Dangkyo teokjiurgi	Dragande hög uppercut

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 20 mm plank

Dwit-dolleyo-huryeo-Chagi	Roterande krokspark
Dolgae-momtong Chagi	Snurrande Mittendelsspark

Kross 10 mm plank

Deung-jumeok-bakkat Chigi	Handryggslag utåt (knuten näve)
---------------------------	---------------------------------



Graderingskrav

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

Graderar till: Svart bälte med ett guld sträck (1 Dan)



Poomsae: Koryo + Valfri Taeguk (Graderande väljer mellan Sa-Jang - Pal-Jang)
+ Taeguk (Instruktören väljer mellan Sa-Jang – Pal-Jang)

Hosinsul – självförsvar: Minst 10 valfria tekniker

Nya tekniker i Koryo

Tongmilgi junbijase	Koryo redoställning
Geodeup yeop chigi	Dubbel sidospark
Jeocheo jireugi	Fingertopsstött med jumske
Nulleokkeokgi	Fotgrepp och knästöt
Palggumchi yeopchigi	Sidostöt armbåge
Sonnal bakkat chigi	Handkant utåtstött
Sonnal area makki	Låg handkantsblockering
Ageumson apchigi	Framåt halsslåg
Batangson nulleomakgi	Handflata neråtblock
Mejumeok pyojekaraechigi	Cirkulär måltavelblock
An palmok hecheomakki	Dubbel inåt knytnäves blockering
Sonnal yeop makki	Handkant sidoblockering
Pyojeokjireugi	Slåg mot måltavla

Kyeokpa – Kross teknik

Kross 40 mm plank

Powerbreak	Valfri spark
Powerbreak	Valfri slag

Kross 20 mm plank

Twieo-yeop Chagi	Hoppande sidospark (2 meter hopp)
Twieo-Dwit-huryeo Chagi	Hoppande bakåt snurrspark
Twieo-Momdora Dolleyo Chagi	Hoppande snurr rundspark
Twieo Ap Olgul Chagi	Hoppande hög framåtspark
Pyeon-jumeok Jiurgi	Knytnävs spjutslag

Kross 10 mm plank

Pyeon-sonkeut-tzirugi	Toppfinger spjutstöt
-----------------------	----------------------