10 Gup
Barn 7 till 10 år

Grönt Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Slag i fyra riktningar (avd 2) / Saju Jirugi
2. Mönster 1: a / Tae Guk IL Jang
   Förklara allt i Tae Guk IL Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Lång fram ställning / Ap Kubi Seogi
2. Ridande ställning / Joochom Seogi

- **Spark, Spark med rakt ben / Chagi, Chaolyogi Uttal (Cha Olyogi)**

1. Sidospark / Yeop Chagi
2. Framåt stretchspark med rakt ben / Ap Chaolyogi
3. Sidostretch spark med rakt ben / Yop Chaolyogi

- **Blockering / Makki**

1. Överdels blockering / Eolgul Makki
2. Mittendels blockering / Momtong Makki
3. Inåtgående mittendels blockering / Momtong An Makki
4. Utåtgående mittendels blockering / Momtong Bakkat Makki

- **Slag, Slag som inte börjar från höften,**
  Slag eller stöt från höften /
  Jireugi och Chigi samt Chireugi

1. Mittendels slag / Momtong Jireugi
2. Överdels slag / Eolgul Jireugi
3. Slag med motsatt hand, gentemot fotposition / Baro Jireugi
4. Slag med samma hand, gentemot fotposition / Bandae Jireugi

- **Styrka / Him (Uttal Cim)**

1. 15 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 15 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Kamp, Sparring / Kireugi, Gyarogi (Gya Ro Gi)**

1. Två stegs sparring / Do ban Gyarogi
2. 2 x 2 min Semisparring utan kontakt / Matt choa Gyarogi
   Försvarsteknik skall utföras vid varje attack.

- **Självförsvar / hosinsul (Ho sin sul)**

1. Försvar mot fasthållning krage/tröja.
2. Kast

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Hög rundspark, halvcirkelspark / Dollyo Chagi

- **Terminologi**
- Inåtgående / An
- Utåtgående / Bakkat
- Sida / Yeop
- Hög sektion, Ansikte, Över skuldra / Eolgul
- Två stegs sparring / Do ban Gyarogi
- Låg sektion, Under bälte / Are
- Samma ben som arm / Bandae
- Motsatt ben som arm / Baro
- Träningslokal / Dojang
- Två steg / Do ban
- Semisparring / Matt choa

- **Räkna**

0. Noll / Kong
1. Ett / Hanna
2. Två / Dul
3. Tre / Set
4. Fyra / Net
5. Fem / Daesot
6. Sex / Yaesot
7. Sju / IL Gup
8. Åtta / Yo Dol
9. Nio / A Hop
10. Tio / Yol
11. Elva / Yorhanna

Taekwondo-eden

Är en internationellt använd ed som utövare lär sig utantill i olika Omfattning. I en del skolor repeteras den inför varje träning.

- **Elevens ed**

1. Jag skall alltid följa Tae Kwon Do`s Regler
2. Jag skall alltid respektera instruktörer och senioreleverna
3. Jag skall aldrig missbruka Tae Kwon Do
4. Jag skall bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag skall hjälpa till att bygga upp en fredligare värld

Graderingskompendie
Grönt Bälte

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell