11 Gup
Barn 7 till 10 år

Gult bälte med ett grönt band

- **Mönster / Poomse**

1. Spark i fyra riktningar (Avd 1) / Saju Chagi Ap
2. Slag i fyra riktningar (Avd 1) / Saju Jirugi
3. Spark i fyra riktningar (avd 2) / Saju Chagi Ap

- **Ställning / Seogi**

1. Färdigställning, händerna framför bältet / Gibon Joon-Bi Seogi
2. Var redo (Ställ i formell redoställning) / Choom-Bi Seogi

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

1. Framåt Spark i fyra steg, kontrollerat / Ap Chagi ~e net bon, tongjedoen
2. Låg halvcirkelspark i fem steg kontrollerat / Bit Chagi ~e daesot, tongjedoen

- **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. En stegs sparring / Hann ban Gyarogi
2. Semisparring lätt kontakt / Matt choa Gyarogi
   Försvarsteknik skall utföras vid varje attack.

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

1. Försvar mot fasthållning krage/tröja.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Låg halvcirkelspark / Bit Chagi

- **Terminologi**
- Dräkt / Doobok
- Bälte / Tii
- Bryt / Kaljeo
- Fortsätt / Kesu
- Sluta, Återgå / Keuman

- **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

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
Gult Bälte med ett grönt band

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell