13 Gup
Barn 7 till 10 år

Gult Band

- **Ställning / Seogi**

1. Givakt / Charyot Seogi
2. Kort fram ställning / Ap Seogi

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

1. Framåt Spark / Ap Chagi
2. Låg halvcirkelspark / Bit Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Underdels Blockering / Arae Makki

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

1. Underdels slag / Arae Jireugi

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

1. Kullerbytta vanlig, framfall över axel / skuldra Vänster och höger sida och bakåtfall rulla på vänster och höger skuldra / axel

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

1. 5 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan

2. 5 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Terminologi**

  Givakt / Charyot
  Buga / Kyung Ye
  Skrika (ut energin) / Kihap
  Ställning / Seogi
  Spark / Chagi
  Blockering / Makki
  Slag / Jireugi
  Låg, Låg sektion (bälte och neråt / Arae

- **Räkna**

1. Ett / Hanna
2. Två / Dul
3. Tre / Set
4. Fyra / Net
5. Fem / Daesot

- **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

- Foten och Handens Väg / Tae Kwon Do

Graderingskompendie
Gult Band

2023-08-01// Saebom Nim Michael Hafdell