1 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Rött Bälte med tre Svarta Streck

- **Uppvärmning / Jon Bi On Dong (uttal Dång)**

1. Sparkar / Chagi
2. Slag / Jireugi
3. Blockering / Makki

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1-7:e / Tae Guk 1-7
2. Mönster 8:de / Tae Guk Pal Jang
3. Eleven skall kunna allt i Tae Guk Pal Jang

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 50 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 50 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Självförsvar / Hosinsul Uttal Ho sin sul**

1. Mot spark
2. Mot tillhygge

   Det ska vara som en riktig ”Fight” Allt skall ske i följd,
   Med nedlägg och avslut
   Eleven väljer själv

- **Händelseförlopp**
  Skriv ett händelseförlopp

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

1. Saebom Nim och Eleven sätter ihop detta

- **Kyukpa / Kross**

1. Två knivhänder sittandes på knä nedåtgående slag / Sonnal Mooreup Naeryo Chigi
2. Kross med händer, fötter och huvud samt innehålla hjulning i ett sammansatt mönster
   Eleven sätter ihop detta själv och visa Saebom Nim
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet
4. Spark i fyra riktningar / Saju Chagi, Dollyo, Dwit, Pandae Dollyo, Tornado Bit Chagi

- **Terminologi**

1. Personligt Brev, förklara vad Tae Kwon Do betyder för dig
2. Förklara den Koreanska flaggan och dennes betydelse
3. Förklara nödvärnsrätten

Graderingskompendie
Rött Bälte med tre Svarta band

2023-04-03 Saebom Nim Michael Hafdell