12 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Gult Bälte

- **Mönster / Poomse**

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

- **Ställning / Seogi**

1. Färdigställning (Till Tae Geuk) / Joonbi Seogi
2. Givakt / Charyot Seogi
3. Kort fram ställning / Ap Seogi
4. Parallella fötter / Moa Seogi

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

1. Framåt Spark / Ap Chagi
2. Låg halvcirkelspark / Bit Chagi
3. Hög rundspark halvcirkelspark / Dollyo Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Underdels Blockering / Arae Makki
2. Mittendels blockering / Momtong Makki

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

1. Underdels slag / Arae Jireugi
2. Mittendels slag / Momtong Jireugi

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

1. 10 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 10 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. En stegs sparring / Hann Ban Gyarogi

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

1. Försvar mot fasthållning handled (3st olika)
2. Fällning/ nerlägg av motståndare.
3. Skapa en verklighetstrogen situation genom att
4. kombinera nr 1 och nr 2

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Fram spark / Ap Chagi

- **Terminologi**

Givakt / Charyot
Skrika (ut energin) / Kihap
Fram, Framåt, Front / Ap
Mönster / Poomse
Ställning / Seogi
Spark / Chagi
Blockering / Makki
Slag / Jireugi
Sparring / Gyarogi
Självförsvar / Hosinsul
Låg / Arae
Mittendel, mitt sektion (bälte till skuldra) / Momtong

- **Räkna**

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

- **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
- Ödmjukhet / Kyom Son
  Ödmjukhet handlar om att inte känna behov av att framhäva sig Själv framför andra. Att låta handlingar och färdighet tala i stället för ord. Ödmjukhet handlar också om att öppna sig för kunskap utan förutfattade meningar.

Graderingskompendie
Gult Bälte

2023-08-01// Saebom Nim Michael Hafdell