# 13 Gup
# Ungdom 11 till 13 år

## Gult Band

- **Mönster / Poomse**

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

- **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

- **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

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

1. Försvar mot fasthållning handled (3st olika)

- **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*