2 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Rött Bälte med två Svarta Streck

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

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

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 5:e / Tae Guk Oh Jang
2. Mönster 6:e / Tae Guk Yook Jang
3. Mönster 7:de / Tae Guk Chill Jang
4. Eleven skall kunna allt i Tae Guk Chill Jang

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 45 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 45 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. Kross mönster / Kyukpa Tae Guk
2. Kross i olika slag och sparkar eleven sätter ihop detta och presentera detta
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet
4. Två knivhänder sittandes på knä / Sonnal Mooreup Chigi

- **Terminologi**

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

Graderingskompendie
Rött Bälte med två Svarta band

2023-04-03 Saebom Nim Michael Hafdell