3 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Rött Bälte med ett Svarta Streck

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

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

- **Mönster / Poomse**

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

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 40 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 40 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 sätter ihop detta själv

- **Händelseförlopp**
  Skriv ett händelseförlopp

- **Kyukpa / Kross**

1. Kross mönster / Kyukpa Tae Guk
2. Kross olika sparkar i följd /
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet
4. Två knivhänder sittandes på knä / Sonnal Mooreup Naeryo Chigi

- **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 ett Svarta band

2023-04-03 Saebom Nim Michael Hafdell