5 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Blått Bälte med två röda Band

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang
2. Mönster 4: de / Tae Guk Sah Jang
   Förklara och lär dig allt i Tae Guk Sah Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Färdigställning / Tång Mil Gi Joonbi Seogi
   Samma start som Joonbi Seogi men fortsätt upp till ansiktet
   vänd handflatorna orienterade utåt, tryck sakta händerna framåt
   och kontrollera andningen.

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

1. Tio stycken upprepande låg halvcirkelspark i följd utan att stanna /
   Yol jogag dubon Bit Chagi yeon-ieun

- **Blockering / Makki**

1. Blockering i maghöjd med stöd från andra armen.
   Momtong kodereo Makki

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

1. Stöt framåt med knytnävens baksida / Deung Jumeok Ap Chigi

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

1. 30 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 30 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. 2 x 1 min med väst, hjälm och skydd mot två motståndare
   Styrka 20%
2. 3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd
   Styrka 40 %

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

1. Försvara dig mot slag, kasta och lås fast motståndaren
2. Skapa 2 st verklighetstrogna situationer.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Mittendels dubbel slag / Momtong Doobeon Jireugi 2 cm
2. Bakåt sidofotsulespark / Tora Yeop Chagi

- **Terminologi**

1. Stycken, antal / Jogag Uttal Cokad
2. I följd / Yeon-ieun Uttal Yong-jen
3. Blå / Chong
4. Röd / Hong
5. Ett steg framåt och spark med främre ben / Kullo

- **Räkna**

Noll / Kong
Elva / Yorhana
Tolv / Yoldul
Tretton / Yolsset
Fjorton / Yollet
Femton / Yoldasot
Sexton / Yolyosot

Graderingskompendie
Blått Bälte med två röda band

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell