6 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Blått Bälte med ett RÖTT Streck

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1: a / Tae Guk IL Jang
2. Mönster 2: a / Tae Guk I Jang
3. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Saxställning / Dwit Koa Seogi
2. Mellanlång ställning, 1-1,5 fot lång / Gunnun Seogi

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

1. Hoppande framåt spark / Twio Ap Chagi
2. Snurrande låg spark / Tornado Bit Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Utsidan av handleden mittendels utgående blockering
   Bakkat Palmok Momtong Bakkat Makki

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

1. Rak fingertopps stöt
   Pyonson-Keut Seweo Chigi

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

1. 25 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 25 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Två stegs sparring låg halvcirkelspark / Do Ban Gyarogi Bit Chagi
2. Semisparring utan kontakt 3 x 1,5 min / Matt Choa Gyarogi

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

1. Försvara dig mot slag, kasta och lås motståndaren

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Fram armbåge kross / Ap palgop taerigi (Jireugi) 2 cm
2. Hoppande fram spark / Twio Ap Chagi

- **Terminologi**

1. Hoppa / Twio
2. Upprepande / Dubon
3. Armbåge / Palgop
4. Handled / Sonmog Uttal Somo
5. Fortsätt / Kesu
6. Avbryt, Pausa / Kaljeo

- **Räkna**

Noll / Kong
Elva / Yorhana
Tolv / Yoldul
Tretton / Yolsset
Fjorton / Yollet

Graderingskompendie
Blått Bälte med ett rött band

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell