7 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Blått Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 2: a Tae Guk I Jang
2. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang
3. Förklara allt i Tae Guk Sam Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Fötterna ihop, rak ställning (A, B & C) / Moa Seogi (A, B & C)

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

1. Knuffspark / Mira Chagi
2. Omvänd rundspark / Pandae Dollyo Chagi
3. Bakåt sidofotsulespark / Tora Yeop Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Dubbel knivhands blockering i L-ställning /
   Sonnal Momtong Makki ~e Dwit koobi Seogi

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

1. En knivhand mot hals i ridande ställning /
   Han Sonnal Mok Chigi ~e Joochom Seogi

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

1. 20 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 20 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Självförsvar / Hosinsul (Ho Sin Sul)**

1. Försvara dig mot slag, kasta motståndaren

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

1. En stegs sparring fram spark / Hann ban Gyarogi (Ap Chagi)
2. Frisparring / Jaa Yo Gyarogi
   3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd. Styrka ca 30 - 35 %

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm) Två stycken**

1. Yeop Chagi
2. Momtong Jirugi

- **Terminologi**

1. En / Han
2. Hals / Mok
3. Snurrande 360 grader / Tornado
4. Underarm / Palmok
5. Nedåtgående / Naeryo
6. Knytnäve / Joomeok
7. Arm / Pal
8. Fot / Bal
9. Tår, Fingrar / Kut

- **Förklara skillnaden**

1. Jirugi och Chigi
   Slag från bältet (Höften) = Jirugi
   Slag som inte börjar från höften (Bältet) = Chigi
2. Sonnal och Han sonnal
   Dubbel knivhand = Sonnal, Enkel knivhand = Han Sonnal

- **Räkna**

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhana
3. Tolv / Yoldul
4. Tretton / Yolsset

- **Tänk på när du skall sparras (underskatta aldrig en motståndare)**

1. **MOD**
   Att möta sin motståndare
2. **Vakenhet**
   Hitta motståndarens svagheter
3. **Precision**
   Tekniker, träffa motståndarens luckor / Svagheter
4. **Flexibilitet**
   Tempoväxling och rörlighet
5. **Självkontroll**
   Ha kontroll på teknikerna och andning
6. **Ödmjukhet**
   Visa respekt för våra medmänniskor

Graderingskompendie
Blått Bälte

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell