8 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Grönt bälte med två blåa band

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1: a Tae Guk IL Jang
2. Mönster 2: a Tae Guk I Jang
3. Förklara allt i Tae Guk I Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Kampställning / Balchagi Choom Bi
2. Förklara ställningen.

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

1. Inåtgående fotsulespark / An Fryogi
2. Utåtgående vristspark / Bakkat Fryogi
3. Förklara sparkarna i nummer ett och två.
4. Sidospark / Yeop Chagi
   Tio stycken utan att sätta ner foten med vänster,
   Samt tio stycken med höger.
   Från grundutförande, när spark nr två skall komma dra in benet och håll det i 90 grader och sen därifrån sparka nästa spark osv.
   Obs glöm inte armarna och Kihap.

- **Blockering / Makki**

1. Vaktande blockering / Geodeuro Makki

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

1. Mittendels dubbelslag / Momtong Doobeon Jirugi

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

1. 18 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 18 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Stryptag framifrån/bakifrån
2. stryptag framifrån mot vägg
3. Famntag framifrån/bakifrån
4. Skapa en verklighetstrogen situation genom att
5. kombinera nr 1 och nr 3 eller nr 2 och nr 3.

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

1. Tre stegs sparring / Se ban Gyarogi
2. Frisparring / Jaa yo Gyarogi
   2 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd.
   Styrka ca 30 - 35 %

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

1. Dubbel spark (framåtspark och sidospark) utan och sätta ner foten.
   Ap och Yeop Chagi

- **Terminologi**

1. Haka / Teok
2. Buga / Kyung ye
3. Vänster / Oen
4. Höger / Oreun
5. Börja / Shijak
6. Sluta, Återgå / Keuman

- **Räkna**

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhanna
3. Tolv / Yoldul

- **Tae Kwon Do `s Mål**

1. Artighet / Ye Ui
2. Ärlighet / Yom Chi
3. Uthållighet / In Nä
4. Självkontroll / Guk Gi
5. Okuvlig anda (Att aldrig ge upp) / Bäk jjul – Bool gool

Graderingskompendie
Grönt Bälte med två blåa band

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell