9 Gup
Ungdom 11 till 13 år

Grönt Bälte med ett blått streck

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1: a Tae Guk IL Jang
2. Spark i fyra riktningar (Avd 2) Saju Chagi Ap

- **Ställning / Seogi**

1. L-Ställning / Dwit Koobi
2. Förklara ställningen.

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

1. Bakåt spark / Dwit Chagi
2. Yx spark / Naeryo Chagi
3. Förklara sparkarna

- **Blockering / Makki**

1. En knivhands mittendels utåtgående blockering / Han Sonnal Momtong Bakkat Makki

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

1. En knivhands slag / Han Sonnal Chigi

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

1. 16 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 16 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Stryptag framifrån/bakifrån
2. stryptag framifrån mot vägg

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

1. Frisparring / Jaa yo Gyarogi
   2 x 1 min med väst, hjälm och skydd.
   Styrka ca 30 - 35 %

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. En knivhands slag / Han sonnal Chigi

- **Terminologi**

1. Hals / Mok
2. Vändning 180 grader helt om / Dirro Dorra
3. Handkant, knivhand / Sonnal
4. Bak, bakåt / Dwit, Dytt
5. Nedåtgående / Naeryo

- **Räkna**

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhanna

- **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 ett blått streck

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell