1 Gup

Rött Bälte

Med tre Svarta Streck

- **Uppvärmning / Jon Bi On Dong (uttal Dång)**

1. Sparkar / Chagi
2. Slag / Jireugi
3. Blockering / Makki

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1-7:e / Tae Guk 1-7
2. Mönster 8:de / Tae Guk Pal Jang
3. Eleven skall kunna allt i Tae Guk Pal Jang

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 50 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 50 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

- **Självförsvar / Hosinsul Uttal Ho sin sul**

1. Förklara nödvärnsrätt – Brottsbalken 24 § 1
2. Mot slag, tre olika scenarier där du bara försvara dig mot angrep inget våld tillbaka.
3. Frigöring från handgemängfasthållning, fyra olika fasthållningar. Ex handled, kläder.
4. Mot spark, två olika försvar ej nerlägg.
5. Mot tillhygge, två olika tillhyggen. Försvar fullt ut skada personen.
6. Mot olika motståndare.

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

1. Utgående knivhandsslag / Sonnal bakkat Chigi
2. Knytnäve (hammarslag) lågt mål slag / Me Joomeok Pyojeok Arae Chigi

- **Blockering / Makki**

1. Låg enkel knivhands blockering / Hansonnal Arae Makki
2. Enkel knivhands mitt sidoblockering / Hansonnal Momtong Yeop Makki

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

1. Låg sidospark följt av en mitt sidospark / Arae Yeop Chagi, Momtong Yeop Chagi
2. Spagat spark i samma nivå, Splitt spark i samma nivå / IIdja Chagi

- **Kroppsdel**

1. Förklara handens delar
2. Förklara fotens delar

- **Kyukpa / Kross**

1. Två knivhänder sittandes på knä nedåtgående slag / Sonnal Mooreup Naeryo Chigi, 2x2 cm
2. Hoppa över 5 personer / Twio Yeop Chagi, 2 cm
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet, 2cm
4. Spark / Bit, Dollyo, Yeop Chagi, 2 cm
5. Knivhand nedåtgående / Hansonnal Naeryo, 3x2 cm

- **Terminologi**

1. Personligt Brev, förklara vad Tae Kwon Do betyder för dig
2. Det kan komma vilken fråga som helst på terminologi.

Graderingskompendie

Rött Bälte

Med tre Svarta streck

2024-02-03 Saebom Nim Michael Hafdell