2 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år -

Rött Bälte med två Svarta Streck

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

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

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 5:e / Tae Guk Oh Jang
2. Mönster 6:e / Tae Guk Yook Jang
3. Mönster 7:de / Tae Guk Chill Jang
4. Eleven skall kunna allt i Tae Guk Chill Jang

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 45 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 45 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Eleven kommer att möta flera olika motståndare.
   Det kommer att krävas väldigt mycket av dig.

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

1. Du kommer att möta tre olika motståndare i 3x3 minuter
   En person i 3 minuter sen en ny i 3 minuter och sen en till.

- **Kyukpa / Kross**

1. Kross mönster / Kyukpa Tae Guk
2. Kross i olika slag och sparkar eleven sätter ihop detta och presentera detta
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet
4. Två knivhänder sittandes på knä / Sonnal Mooreup Chigi

- **Terminologi**

1. Personligt Brev, förklara vad Tae Kwon Do betyder för dig
2. Förklara den Koreanska flaggan och dennes betydelse
3. Förklara ordet Tae Kwon DO
4. Förklara nödvärnsrätten
5. Utfrågning i terminologi

Graderingskompendie
Rött Bälte med två Svarta band

2023-04-03 Saebom Nim Michael Hafdell