3 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år -

Rött Bälte med ett Svarta Streck

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

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

- **Mönster / Poomse**

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

- **Styrka / Him Uttal Cim**

1. 40 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 40 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Det ska vara som en riktig ”Fight”
   Eleven sätter ihop detta själv.
2. Mot två motståndare
   Eleven väljer inte sina motståndare.

- **Händelseförlopp**
  Skriv ett händelseförlopp för nr 1

- **Kyukpa / Kross**

1. Kross mönster / Kyukpa Tae Guk
2. Kross olika sparkar i följd /
3. Uppåtgående framspark / Ollyo Ap Chagi 20 cm över huvudet
4. Två knivhänder sittandes på knä / Sonnal Mooreup Naeryo Chigi

- **Terminologi**

1. Personligt brev, förklara vad Tae Kwon Do betyder för dig
2. Förklara den koreanska flaggan och dennes betydelse
3. Förklara nödvärnsrätten
4. Svara på olika frågor ang terminologi

Graderingskompendie
Rött Bälte med ett Svarta streck

2023-04-03 Saebom Nim Michael Hafdell