4 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år-

Rött Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang
2. Mönster 4: de / Tae Guk Sah Jang
3. Mönster 5: de / Tae Guk Oh Jang
4. Förklara och lär dig allt i Tae Guk Oh Jang.

- **Ställning / Seogi**

1. Vänster och höger ställning / Oen geuligo Oreun Seogi

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

1. Krokspark / Huryo Chagi

- **Blockering / Makki**

1. En knivhandsblockering / Han sonnal momtong Makki
2. Knivhandsblockering med stöd / Sonnal momtong kodureo Makki

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

1. Stöt framåt med knytnävens baksida / Deung Joomeok Ap Chigi

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

1. 35 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 35 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Tre stegs sparring (spark) / Se Ban Gyarogi
2. Semisparring lätt kontakt / Matt Choa Gyarogi
   2 x 1 min med väst, hjälm och skydd mot en motståndare
3. 2 x 1 min med väst, hjälm och skydd mot två motståndare
   Styrka 30%
4. 3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd
   Mot en ny motståndare i varje rond Styrka 50%

- **Självförsvar / Hosinsul (Ho Sin Sul)**

1. Tre olika övningar
   Mot spark
   Mot vapen
   Mot fasthållning
   Med frigöring, nerlägg och avslut (Tänk på Nödvärnsrätten)

- **Kyukpa / Kross**

1. Kross i fyra riktningar sidospark / Kyukpa Saju Yeop Chagi
2. Den första står i Öst sen Söder, Väster och avslut mot Norr.
   Du skall sparka i denna ordning.
   Första sparken skall utgå från grundtekniken Poom, sen dra tillbaka benet så det hänger
   Neråt 90 grader, tänk på att har ordning på armar.
   Du får inte sätta ner foten i marken eller tappa fokusen.

- **Terminologi**

1. Skriv och förklara vad **Tae kwon don** betyder för dig, ett personligt brev lämnas till Saebom Nim
   Du skall berätta inför alla vad taekwondon har betytt för dig.
2. Och / Geuligo uttalas Prediko
3. Krokspark / Huryo Chagi
4. Rätta till Dräkt (vänd 90 grader åt höger) / Dobok Baro

- **Räkna**

0 = Kong
1 = Hanna
2 = Dul
3 = Set
4 = Net
5 = Daesot
6 = Yaesot
7 = Il Gup
8 = Yo Dol
9 = A Hop
10 = Yol
11 = Yorhana
12 = Yoldul
13 = Yolsset
14 = Yollet
15 = Yoldasot
16 = Yolyosot
17 = Yorilgop
18 = Yolyodol
19 = Yorahop
20 = Sumul Uttalas Sumool

- **Elevens ed**

1. Jag skall alltid följa Tae Kwon Do`s Regler
2. Jag skall alltid respektera instruktörer och senioreleverna
3. Jag skall aldrig missbruka Tae Kwon Do
4. Jag skall bli en förespråkare för frihet och rättvisa
5. Jag skall hjälpa till att bygga upp en fredligare värld

- **TAE KWON DOS MÅL**

1. Artighet
2. Ärlighet
3. Uthållighet
4. Självkontroll
5. Okuvlig anda

Graderingskompendie

Rött Bälte

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell