5 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år-

Blått Bälte med ett RÖTT Streck

- **Mönster / Poomse**

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

- **Ställning / Seogi**

1. Saxställning / Dwit Koa Seogi
2. Mellanlång ställning, 1-1,5 fot lång / Gunnun Seogi
3. Färdigställning / Tång Mil Gi Joonbi Seogi
   Samma start som Joonbi Seogi men fortsätt upp till ansiktet
   vänd handflatorna orienterade utåt, tryck sakta händerna framåt
   och kontrollera andningen.

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

1. Hoppande framåt spark / Twio Ap Chagi
2. Snurrande låg spark / Tornado Pit Chagi
3. Tio stycken upprepande låg halvcirkelspark i följd utan att stanna / Yol jogag dubon Bit Chagi yeon-ieun

- **Blockering / Makki**

1. Utsidan av handleden mittendels utgående blockering
   Bakkat Palmok Momtong Bakkat Makki

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

1. Rak fingertopps stöt
   Pyonson-Keut Seweo Chigi

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

1. 30 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 30 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Två stegs sparring låg halvcirkelspark / Do Ban Gyarogi Bit Chagi
2. Semisparring utan kontakt / Matt Choa Gyarogi
3. 2 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd mot två motståndare
   Styrka 20%
4. 3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd
   Styrka 40 %

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

1. Försvara dig mot slag, du ska sedan kasta och låsa motståndaren.
2. Skapa 2 st verklighetstrogna situationer.

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm)**

1. Fram armbåge kross / Ap palgop taerigi (Jireugi) 2 cm
2. Mittendels dubbel slag / Momtong Doobeon Jireugi 2 cm
3. Hoppande fram spark / Twio Ap Chagi
4. Bakåt sidofotsulespark / Tora Yeop Chagi

- **Terminologi**

1. Hoppa / Twio
2. Stycken, antal / Jogag Uttal Cokad
3. Upprepande / Dubon
4. I följd / Yeon-ieun Uttal Yong-jen
5. Armbåge / Palgop
6. Handled / Sonmog Uttal Somo

- **Räkna**

Noll / Kong
Elva / Yorhana
Tolv / Yoldul
Tretton / Yolsset
Fjorton / Yollet
Femton / Yoldasot
Sexton / Yolyosot

Graderingskompendie
Blått Bälte med ett rött streck

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell