6 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år-

Blått Bälte

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 2: a Tae Guk I Jang
2. Mönster 3: de / Tae Guk Sam Jang
3. Förklara allt i Tae Guk Sam Jang

- **Ställning / Seogi**

1. Fötterna ihop, rak ställning (A, B & C) / Moa Seogi (A, B & C)

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

1. Knuffspark / Mira Chagi
2. Omvänd rundspark / Pandae Dollyo Chagi
3. Bakåt sidofotsulespark / Tora Yeop Chagi

- **Blockering / Makki**

1. Dubbel knivhands blockering i L-ställning /
   Sonnal Momtong Makki ~e Dwit koobi Seogi

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

1. En knivhand mot hals i ridande ställning /
   Han Sonnal Mok Chigi ~e Joochom Seogi

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

1. 25 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 25 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Försvar mot fasthållning i håret (3 olika)
2. Ta dig upp till stående ifrån rygg medans du blir attackerad.
3. Hålla bort en motståndare ifrån ryggläge.
4. Skapa en verklighetstrogen situation genom att kombinera 1,2 och 3

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

1. En stegs sparring fram spark / Hann ban Gyarogi (Ap Chagi)
2. Frisparring / Jaa Yo Gyarogi
   3 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd. Styrka ca 30 - 35 %

- **Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm) Två stycken**

1. Yeop Chagi
2. Momtong Jirugi

- **Terminologi**

1. En / Han
2. Hals / Mok
3. Snurrande 360 grader / Tornado
4. Underarm / Palmok
5. Nedåtgående / Naeryo
6. Knytnäve / Joomeok
7. Arm / Pal
8. Fot / Bal
9. Tår, Fingrar / Kut

- **Förklara skillnaden**

1. Jirugi och Chigi
   Slag från bältet (Höften) = Jirugi
   Slag som inte börjar från höften (Bältet) = Chigi
2. Sonnal och Han sonnal
   Dubbel knivhand = Sonnal, Enkel knivhand = Han Sonnal

- **Räkna**

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhana
3. Tolv / Yoldul
4. Tretton / Yolsset

- **Tänk på när du skall sparras (underskatta aldrig en motståndare)**

1. **MOD**
   Att möta sin motståndare
2. **Vakenhet**
   Hitta motståndarens svagheter
3. **Precision**
   Tekniker, träffa motståndarens luckor / Svagheter
4. **Flexibilitet**
   Tempoväxling och rörlighet
5. **Självkontroll**
   Ha kontroll på teknikerna och andning
6. **Ödmjukhet**
   Visa respekt för våra medmänniskor

Graderingskompendie
Blått Bälte

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell