7 Gup
Tonåring och Vuxen 14 år-

Grönt Bälte med ett blått streck

- **Mönster / Poomse**

1. Mönster 1: a Tae Guk IL Jang
2. Spark i fyra riktningar (avd 2) Saju Chagi Ap
3. Mönster 2: a / Tae Guk I Jang
   Förklara allt i Tae Guk I Jang

- **Ställning / Seogi**

1. L-Ställning / Dwit Koobi
2. Kampställning / Balchagi Choom Bi
3. Förklara ställningarna.

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

1. Bakåt spark / Dwit Chagi
2. Yx spark / Naeryo Chagi
3. Inåtgående fotsulespark / An Fryogi
4. Utåtgående vristspark / Bakkat Fryogi
5. Sidospark / Yeop Chagi
   Tio stycken utan att sätta ner foten med vänster,
   Samt tio stycken med höger.
   Från grundutförande, när spark nr två skall komma dra in benet och håll det i 90 grader och sen därifrån sparka nästa spark osv.
   Obs glöm inte armarna och Kihap.

- **Blockering / Makki**

1. En knivhands mittendels utåtgående blockering / Han Sonnal Momtong Bakkat Makki
2. Vaktande blockering / Geodero Makki

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

1. Mittendels dubbelslag / Momtong Doobeon Jireugi
2. En knivhands slag / Han Sonnal Chigi

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

1. 20 stycken armhävningar på knogarna, varannan armbågarna bakåt och varannan åt sidan
2. 20 stycken situps fingertoppar och tår mötes uppe i mitten

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

1. Stryptag framifrån/bakifrån
2. stryptag framifrån mot vägg
3. Famntag framifrån/bakifrån
4. skapa en verklighetstrogen situation genom att kombinera nr 1 och 3 eller nr 2 och 3

5. Kamp, Sparring / Kireugi, Gyarogi (Gya Ro Gi)

1. Tre stegs sparring / Se ban Gyarogi
2. Frisparring / Jaa yo Gyarogi
   2 x 1,5 min med väst, hjälm och skydd.
   Styrka ca 30 - 35 %

6. Kyukpa / Kross (En bräda 2 cm) Två stycken

1. Dubbel spark (framåtspark och sidospark) utan och sätta ner foten. Ap och Yeop Chagi
2. En knivhands slag / Han sonnal Chigi

7. Terminologi

1. Hals / Mok
2. Haka / Teok
3. Vändning 180 grader helt om / Dirro Dorra
4. Buga / Kyung ye
5. Handkant, knivhand / Sonnal
6. Vänster / Oen
7. Höger / Oreun
8. Bak, bakåt / Dwit, Dytt
9. Nedåtgående / Naeryo

8. Räkna

1. Noll / Kong
2. Elva / Yorhanna
3. Tolv / Yoldul

9. Tae Kwon Do `s Mål

1. Artighet / Ye Ui
2. Ärlighet / Yom Chi
3. Uthållighet / In Nä
4. Självkontroll / Guk Gi
5. Okuvlig anda (Att aldrig ge upp) / Bäk jjul – Bool gool

Graderingskompendie
Grönt Bälte med ett blått streck

2023-03-31// Saebom Nim Michael Hafdell