



***ESKILSTUNA  
TAEKWONDO***

**GRADERINGSKRAV**

9 GUP - 1 DAN

# GRADERINGSKRAV GULT BÄLTE

9 GUP



## STEG

Sidbyte  
Omvänt sidbyte  
Skip  
Steg fram, bak  
Omvänt steg fram, bak  
Springsteg

## KNÄLYFT

Främre  
Bakre  
Kombinationer

## GRUNDSPARKAR

Framspark

## GRUNDSLAG

Rakt slag

## GRUNDBLOCKERINGAR

Låg blockering  
Hög blockering

## SPADSPARKAR

Rundspark – bakre  
Rundspark – främre  
Rundspark – bakre hög  
Halvmånespark – bakre hög

## SPARRING

Positionssparring  
Växelsparring

## TERMINOLOGI

<i>Charyot</i>	Givakt
<i>Kyongne</i>	Buga
<i>Junbi</i>	Färdig
<i>Shijak</i>	Börja
<i>Guman</i>	Sluta
<i>Ditgi</i>	Steg
<i>Seogi</i>	Ställning
<i>Chagi</i>	Spark
<i>Jierugi</i>	Slag
<i>Makgi</i>	Blockering
<i>Ap-chagi</i>	Framspark
<i>Dollyeo-chagi</i>	Rundspark
<i>Kolchyo-chagi</i>	Halvmånespark
<i>Dan</i>	Instruktörsgrad (1-9)
<i>Gup</i>	Elevgrad (10-1)
<i>Taekwondo</i>	Foten och handens väg

# GRADERINGSKRAV GRÖNT BÄLTE

8 GUP



## STEG

Stötsteg

Halksteg

Springsteg + steg fram

Springsteg + omvänt steg

Omvänt steg + steg fram

Steg fram + omvänt steg

## KNÄLYFT

Kombinationer i rörelse

## GRUNDSPARKAR

Rundspark

## GRUNDSLAG

Krokslag

## SPADSPARKAR

Rundspark – springsteg främre

Rundspark – finta främre, sparka bakre

Rundspark – snurr bakom ryggen

Rundspark – dubbel

Rundspark – hög, främre

## MITTSPARKAR

Sidspark – springsteg + främre

## SPARRING

Växelsparring – dubbelsparkar

## KROSS

Framspark

## TERMINOLOGI

*Arae*

Underdel, underliv

*Eolgul*

Överdel, ansikte + hals

*Momtong*

Mittdel, torso

*Dollyeo-jierugi*

Krokslag

*Yeop-chagi*

Sidspark

*Pit-chagi*

Snedspark

*Gihap*

Skrik

*Dobok*

Taekwondo-dräkt

*Dojang*

Träningslokal

*Kwan-jang-nim*

Huvudinstruktör

*Sabom-nim*

Instruktör

*Kya-sa-nim*

Assistensinstruktör

**GRADERINGSKRAV**  
**GRÖNT BÄLTE**  
**BLÅTT STRECK**  
7 GUP



## GRUNDPARKAR

Sidspark

## GRUNDSLAG

Uppercutslag

## SPADSPARKAR

Rundspark – hög, finta främre, sparka bakre

Rundspark – hög, snurr bakom ryggen

Rundspark – saxande

## MITTSPARKAR

Bakspark

## MÖNSTER

Taeguk Il-jang

## SPARRING

Sportsparring – semikontakt

## KROSS

Rundspark

## TERMINOLOGI

*Chi-jierugi*

Uppercutslag

*Dwi-chagi*

Bakspark

*Ap-seogi*

Framställning

*Ap-kubi-seogi*

Lång framställning

*Momtong-jierugi*

Mittenslag

*Arae-makgi*

Låg blockering

*Momtong-an-makgi*

Mittenblockering utifrån

*Eolgul-makgi*

Hög blockering

*Poomsae*

Mönster

*Gyarogi*

Kamp, sparring

*Hogu*

Kampväst

# GRADERINGSKRAV BLÅTT BÄLTE

6 GUP



## GRUNDPARKAR

Krokspark

Motsatsrundspark

Baksidspark

## GRUNDSLAG

Svingslag

## MITTSPARKAR

Bakspark – hoppande

## SPARRING

Spadsparring – sparkar

Mittssparring – slag

## MÖNSTER

Taeguk li-jang

## KROSS

Sidspark

Rakt slag

## TERMINOLOGI

*Huryeo-chagi*

Krokspark

*Bandae-dollyeo-chagi*

Motsatsrundspark

*Dora-yeop-chagi*

Baksidspark

*Pandal-jierugi*

Svingslag

*Eolgul-jierugi*

Högt slag

*An*

Utifrån och inåt

*Bakkat*

Inifrån och utåt

# GRADERINGSKRAV BLÅTT BÄLTE

## RÖTT STRECK

5 GUP



## GRUNDPARKAR

Framspark + rundspark

## GRUNDSLAG

Armbågs krok

## SPADSPARKAR

Krokspark – bakre

Motsatsrundspark

## MÖNSTER

Taeguk Sam-jang

## SPARRING

Stor mittssparring – sparkar

## KROSS

Baksidspark

## TERMINOLOGI

<i>Dollyeo-chigi</i>	Armbågs krok
<i>Dwi-kubi-seogi</i>	Bakställning
<i>Sonnal</i>	Knivhand
<i>Chigi</i>	Stöt
<i>Sonnal-mok-chigi</i>	Knivhandsslag
<i>Sonnal-bakkat-makki</i>	Knivhandsblockering utåt
<i>Hana</i>	1
<i>Dul</i>	2
<i>Set</i>	3
<i>Net</i>	4
<i>Dasot</i>	5
<i>Yeosot</i>	6
<i>Ilgup</i>	7
<i>Yeodol</i>	8
<i>Ahop</i>	9
<i>Yeol</i>	10

# GRADERINGSKRAV RÖTT BÄLTE

4 GUP



## GRUNDSPARKAR

Rundspark + sidspark

## GRUNDSLAG

Armbågsuppercut

## SPADSPARKAR

Piskspark – bakre

Yxspark – bakre

## MÖNSTER

Taeguk Saa-jang

## SPARRING

Sportsparring

## KROSS

Framspark + rundspark

Motsatsrundspark

## UPPSATS/TAL

Vad betyder taekwondo för dig?

Minst 1 A4-sida / 2 minuter

## TERMINOLOGI

*Chi-chigi*

Armbågsuppercut

*Chico-chagi*

Piskspark

*Naeryo-chagi*

Yxspark

*Pyon-sonkut-chirugi*

Fingertoppsstöt

*Dung-jumeok-ap-chigi*

Bakhandsframslag

*Goduro-makki*

Stödblockering

*Jebipum-sonnal-mok-chigi*

Hög knivhandsblockering + knivhandsslag

*Momtong-bakkat-makki*

Mittenblockering utåt

**GRADERINGSKRAV**  
**RÖTT BÄLTE**  
**ETT SVART STRECK**  
3 GUP



## **GRUNDSPARKAR**

Framspark + rundspark + sidspark

## **MITTSPARKAR**

Bakspark – finta bakre, vänd

Bakspark – finta främre, vänd

Motsatsrundspark – finta bakre, vänd

Motsatsrundspark – finta främre vänd

## **MÖNSTER**

Taeguk Oh-jang

## **KROSS**

Armbåge

Rundspark + sidspark

## **TERMINOLOGI**

*Oreun-seogi*

*Wen-seogi*

*Dwi-kkoa-seogi*

*Me-jumeok-chigi*

*Pyojok*

Sidställning, höger

Sidställning, vänster

Bakre korsställning

Hammarslag

Måltavla



**GRADERINGSKRAV**  
**RÖTT BÄLTE**  
**TVÅ SVARTA STRECK**  
2 GUP



**GRUNDSPARKAR**

Framspark + rundspark + krokspark + sidspark

**MITTSPARKAR**

Rundspark, bakspark – samma ben

**MÖNSTER**

Taeguk Yuk-jang

**KROSS**

Hoppande framspark, över huvudet

Hoppande rundspark, över huvudet

**TERMINOLOGI**

*Sonbadak*

Handflata

*Eolgul-bakkat-makki*

Hög blockering utåt

*Sonbadak-an-makki*

Handflateblockering inåt

**GRADERINGSKRAV**  
**RÖTT BÄLTE**  
**TRE SVARTA STRECK**  
1 GUP



## **MÖNSTER**

Taeguk Chil-jang

## **SPARRING**

Traditionell enstegssparring

## **KROSS**

Hoppande sidspark, över 1 person

Egen kombination, 4 tekniker

## **TERMINOLOGI**

*Beom-seogi*

Tigerställning

*Juchum-seogi*

Sitt-/ryttarställning

*Moa-seogi*

Stängd ställning (givakt)

*Bo-jumeok*

Täckt näve

*Kawi-makki*

Saxblockering

*Hecho-makki*

Kilblockering

*Jeocheo-jierugi*

Grävslag

# GRADERINGSKRAV SVART BÄLTE

1 DAN



## MÖNSTER

Taeguk Pal-jang

## KROSS

Fingertoppsstöt

Hoppande framspark, egen maxhöjd

Hoppande sidspark, över 2 personer

## UPPSATS/TAL

*Valfritt ämne*

Minst 1 A4-sida / 2 minuter

## TERMINOLOGI

*Wesantul-makki*

Enkel bergsblockering

*Guk-gi-kae*

Mot flaggorna

*Syy-a*

Lediga

*Kallyo*

Avbryt

*Poom*

Barnsvartbältesgrad