



***ESKILSTUNA
TAEKWONDO***

GRADERINGSKRAV
9 GUP - 1 DAN

GRADERINGSKRAV

Bältesgrader är först och främst ett verktyg som hjälper instruktörerna inom den egna klubben att veta vilka förväntningar hen kan ha på utövaren – hur avancerade tekniker utövaren behärskar, vilken fysisk nivå utövaren eleven bör hålla, vad utövaren kan hjälpa till att lära ut åt andra, med mera.

För att gradera till ett nytt bälte måste utövaren uppfylla följande krav:

- Kunna utföra teknikerna och övningarna som ingår i provet för den nya graden.
- Ha förbättrat sitt utförande av teknikerna och övningarna som ingår i de tidigare graderna.
- Kunna hjälpa andra med teknikerna och övningarna som ingår i de tidigare graderna.
- Ha uppnått en lämplig nivå av samtliga *förmågor*, för den nya graden.
- Ha tränat minst 40 pass sedan senaste graderingen.
- Ha tillgång till lämplig utrustning för den nya graden.

FÖRMÅGOR

De sju förmågorna formar en helhetsbild av utövarens kompetens inom taekwondo. Förmågorna är sammanlänkade – om utövaren brister i en av dem blir de övriga förmågorna lidande. Till viss del kan det dock gå att kompensera brister genom att vara extra kompetent inom andra förmågor. Ju högre grad utövaren har, desto högre krav ställs på förmågorna.

- **Teoretisk förmåga** handlar om att veta *hur* tekniker och övningar ska utföras – och *varför* de utförs på det sättet.
- **Teknisk förmåga** handlar om att rent motoriskt kunna utföra teknikerna och övningarna *på rätt sätt*.
- **Fysisk förmåga** handlar om att ha muskelstyrka, uthållighet, spänst, och explosivitet nog att kunna utföra teknikerna och övningarna *med kraft*.
- **Rörlighetsförmåga** handlar om att ha smidighet, vighet, och balans nog att kunna utföra teknikerna och övningarna *mjukt och snabbt*.
- **Taktisk förmåga** handlar om att ha kunskap om *när* en viss teknik är lämplig att utföra och att *kunna skapa rätt förutsättningar*.
- **Ritmisk förmåga** handlar om att ha känsla för när en viss teknik är lämplig, att kunna länka ihop tekniker, att kunna skifta tempo, samt att kunna matcha och bryta en motståndares rytm.
- **Mental förmåga** handlar om att kunna koncentrera sig och ta till sig under instruktioner och övningar, att kunna pressa sig när det blir obekvämt, och att kunna hantera motgångar.

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>Kolchoyo-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



GRUNDSPARKAR

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



GRUNDSPARKAR

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



GRUNDPARKAR

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

Sidställning, höger

Wen-seogi

Sidställning, vänster

Dwi-kkoa-seogi

Bakre korsställning

Me-jumeok-chigi

Hammarslag

Pyojok

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

Juchum-seogi

Moa-seogi

Bo-jumeok

Kawi-makki

Hecho-makki

Jeocheo-jierugi

Tigerställning

Sitt-/ryttarställning

Stängd ställning (givakt)

Täckt näve

Saxblockering

Kilblockering

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