

2007-01-15

Graderingskrav Song-gye Taekwondo



NybörjARBÄLTET – Inga förkunskaper krävs för vitt bälte – Shipp Gup (10 Gup)



Examen till Gult bälte - Ku Gup (9 Gup)

Je Tjal – Etikett

Att buga rätt, knyta bältet rätt

Sagi - Ställningar

Moa Sagi – Färdig Ställning och avslutande ställning (fötterna i hop)
Tjunbi Sagi – Redo Ställning(axel brett)
Tjutjumm Sagi – Ridande Ställning
Ahpp Gubi Sagi – Stor Framåt Ställning
Ahpp Sagi – Liten Framåt Ställning
Mot Sagi - Fighting-ställning

Soogi - Handtekniker

Are Makki – Låg blockering
Yop Makki – Sido Blockering
Momtung Mahki - Mittenblock
Momtong Tjirugi – Mitten stöt
Baro Tjirugi - Rätt stöt
Jabb - Enkelt slag med främre handen
Kross - Enkelt slag med bakre handen

Tjäkki - Sparktekniker

Ahpp Tjaolligi – Benuppdragning rakt fram
Ahpp Tjagi – Framåtspark

Mittsteknik

Bitt Tjagi

Poomsae - Form

[Satju Tjirugi – Fyrriktnings stöt](#)

Hosinsul - Självförsvär

Frigöringsteknik mot handleder och hals

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som förevisats
Räkna från 1 till 10 på Koreanska (Hangoogo)

Tidskrav

Minst 12 träningar vid gradering samt ½ Termin
(För barngruppen enligt ok från Ilpo)



Examen till Grönt bälte – Pall Gup (8 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Momtong Ahn Palmokk Momtung Makki – Mitten Inre Underarm Blockering
Bandaе Tjirugi – Motsatt Stöt
Algull Makki - Hög block

Tjäkki - Sparktekniker

Jop Tjagi – Sidospark

2007-01-15

Mittsteknik

Naeryo Chagi (nedåtspark)

Poomsae - Form

[Te Gukkk Il-Tjang – Poomse nr. 1](#)

Hosinsul - Självförsvar

Kontrollgrepp Z

Görugi - Sparring

Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

Tidskrav

Minst 18 träningar sedan senaste gradering samt ½ Termin.
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



Examen till Grönt bälte med blått streck - Chill Gup (7 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Sagi - Ställningar

Dyt Gubi – L Ställning

Soogi - Handtekniker

Han Sonnal Makki – Enkel Knivhand Blockering

Tjäkki - Sparktekniker

Dollyo Tjagi – Rundspark

Mittsteknik

Dollyo Tjagi – Rundspark

Tymo Ahp Tjagi - Hoppande framåtspark

Poomsae - Form

[Te Gukkk Ee Tjang – Poomse nr. 2](#)

Hosinsul - Självförsvar

Kontrollgrepp Z med nedtagning mark och kontrollgrepp

Görugi - Sparring

Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

Tidskrav

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



Examen till Blått bälte - Yuk Gup (6 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Sonnall Terigi – Knivhand slag

Allgull Tjirugi – Hög Stöt

Tjäkki - Sparktekniker

Dyt Tjagi – Bakåtspark

2007-01-15

Mittsteknik

Dyt Tjagi – Bakåtspark
Tymyo Yop Tjagi – Hoppande Sidospark
Tymyo Dollyo Tjagi - Hoppande rundspark

Poomse - Form

[Te Gukk Sam Tjang - Poomse nr. 3](#)

Hosinsul - Självförsvar

Frigöringstekniker mot fasthållning bakifrån

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon - En Steg Sparring 3 st lika höger+vänster eller 6 st olika
Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

Tidskrav

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



Examen till Blått bälte med rött streck - Oh Gup (5 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Sonall Makki – Knivhand Blockering
Sonkutt Tjirugi – Fingertopps Stöt

Tjäckki - Sparktekniker

Bande Dollyo Tjagi – Motsatt Rund Spark

Mittsteknik

Bande Dolly Tjagi – Motsatt Rund Spark
Tymyo Dyt Tjagi – Hoppande Bakåt Spark

Poomsae - Form

[Te Gukk Sah Tjang – Poomse nr. 4](#)

Hosinsul - Självförsvar

Självförsvar mot rakt slag.

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyooroogi - Enstegssparring, 4 st lika höger+vänster eller 6 st olika
Sparring med väst och hjälm

Kyopa - Krossning

1 st fotteknik valfri mot bräda

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt kännedom om grundläggande tävlingsregler.

Tidskrav

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



Examen till Rött bälte - Sah Gup (4 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Palmoock Pakkat Makki – Underarm Utåt Blockering

2007-01-15

Palkumtji Terigi – Armbåge Slag
Sonnal Terigi – Knivhansslag
Sonnal Makki – Knivhandsblock
Palmock Baekat Makki - Underarms utåt block

Mittsteknik

Tymyo Bande Dollyotjagi – Hoppande snurrspark

Poomsae - Form

[Te Gukk Oh Tjang – Poomse nr. 5](#)

Hosinsul - Självförsvar

Mot rakt slag och mot sparkteknik.

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 5 st lika höger+vänster eller 8st olika
Sparring med väst och hjälm

Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)

2 st fottekniker valfria mot bräda
1 st handteknik valfri mot bräda

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt utökad kännedom om tävlingsregler.

Tidskrav

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering
Enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



Examen till Rött med ett Svart streck - Sam Gup (3 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Hetjo Makki – Utåt Blockering
Sonnal Biturö Makki – Knivhand Utåtvidande Blockering
Dung Tjumokk Terigi - Slag med handryggen
Me Tjumokk Terigi - Hammerslag
Palmock Terigi - Armbåge

Mittsteknik

Hoorio Tjagi (Hook kick) - Reverserande rundspark

Poomse - Form

[Te Gukk Yuk Tjang – Poomse nr. 6](#)

Hosinsul - Självförsvar

Mot raka sparkar och rundsparkar

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 6 st lika höger+vänster eller 10st olika
Sparring med väst och hjälm

Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)

2 st fottekniker valfria mot bräda
2 st handtekniker valfria mot bräda

Styrkemoment: (Undantag för miniorer)

Klara av 20st armhävningar.
Klara av 20st knäböjningar.
Klara av 20st situps.

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

Tidskrav

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna

2007-01-15



Examen till Rött bälte med två svarta streck - Ee Gup (2 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Soogi - Handtekniker

Kawi Makki – Sax Blockering

Batangson Makki – Handflate Blockering

Tjäkki - Sparktekniker

Morupp Tjagi - Knästöt

Mittsteknik:

Tornado - Hoppande snurrspark

Poomsae - Form

[Te Gukk Chil Tjang – Poomse nr. 7](#)

Hosinsul - Självförsvaret

Mot kniv - stötar och hugg

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring - 7st lika höger+vänster eller 11st olika

Sparring med väst och hjälm

Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)

2 st fottekniker valfria

2 st handtekniker valfria mot bräda

Styrkemoment: (Undantag för miniorer)

Klara av 30st armhävningar.

Klara av 30st knäböjningar.

Klara av 30st situps.

Teoretiskt prov

Namn på riktningar, nävtekniker, stötar och slagtekniker.

Tidskrav:

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



Examen till Rött bälte med tre svarta streck - Il Gup (1 Gup)

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Sagi - Ställningar

Be Om Sagi – Kattställning

Tjäkki - Sparktekniker

Morup Tjagi - Knästöt

Pyotjok Tjagi - Spark mot bestämt mål (handflata)

Twist Tjagi - Utåtvriden rundspark

Poomsae - Form

[Te Gukk Pall Tjang – Poomse nr. 8](#)

Hosinsul - Självförsvaret

Mot Knivattack och batongslag.

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 8 st lika höger+vänster eller 12 st olika

Sparring med väst och hjälm

Kyopa - Krossning: 2 st fottekniker valfria

1 st Hoppande fotteknik

2007-01-15

2 st handtekniker valfria mot bräda (Undantag för miniorer)

Styrkemoment: (Undantag för miniorer)

Klara av 40st armhävningar.

Klara av 40st knäböjningar.

Klara av 40st situps.

Teoretiskt prov

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt namn på kroppens delar.

Övrigt:

Leda lätt uppvärmning inför grupp

Tidskrav:

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



Examen till Svart bälte 1 DAN/Poom

Sagi - Ställningar

Tju tjum sagi - ridande ställning,

Ahp gubi - stor ställning,

Ahp sagi - liten ställning,

Tjunbi sagi - redo ställning,

Fighting stance - redo ställning tävling,

Dyt gubi - L ställning,

Beom sagi - kattställning,

Liten L ställning

Soogi - Handtekniker

Jabb - enkelt slag främre,

Kross - bakre slag,

Momtong tjillugi - mitten stöt,

Allgull tjiurugi - högstöt,

Baro tjiurugi - rätt stöt,

Bande tjiurugi - motsatt stöt

Sonnal Terigi - knivhandsslag,

Me tjumock terigi - hammarslag,

Dung tjumock terigi - "backfist slag",

Palmock terigi - armbåge, Fram uppåt, neråt från sidan – sidled – Bak nerifrån, sidan och uppifrån

Ahpgubi bande montong tjiurugi - Gående motsatt mitten stöt,

Tjäksi - Sparktekniker

Ahp tjaollogi - benuppdragning,

Ahp tjagi - rak framåt spark

Yop tjagi - sidospark,

Dolly tjagi - rundspark,

Dyt tjagi - bakåt spark,

Bande dollytjagi - snurrspark,

Morup tjagi -knästöt,

Pyotjok tjagi - spark mot bestämt mål (handflata)

Twisting kick - utåtvriden rundspark,

Tumyo Ahptjagi - Hoppande framåtspark

Tumyo Dollyotjagi - Hoppande rundspark

Tumyo Yoptjagi - Hoppande sidospark

Tumyo Dyttjagi - Hoppande bakåtspark

Tumyo bande dollytjagi - Hoppande snurrspark (enkel hopp samt dubbelhopp)

Tornado - hoppande snurrspark

Hosinsul - Självförsvar

Frigöringsteknik mot: Handleder och hals angrepp

Kontrollgrepp Z

Nedtagning till mark och kontrollgrepp på mark från fasthållningar

Försvar mot fasthållning bakifrån 5 tekniker

Mot raka slag, krokar

Mot kniv stötar och knivhugg minst 5st olika

2007-01-15

Mot sparkar: raka, höga, låga, rundsparkar mm
Mot batongslag
Mot varierande tekniker flera attacker i följd

Mittsteknik

Bitt Tjagi - Låg rundspark
Naeryo Tjagi - Nedåtspark
Yoptjagi - Sidospark
Dollytjagi - Rundspark
Dyttjagi - Bakåtspark,
Bande dollytjagi - Snurrspark
Hoorio Tjagi – Hook kick - Reverserande rundspark
Tornado - Hoppade snurrspark

Poomsae

[Satsu Tjirugi – Fyrriktningstöt](#)

Stora I: et [1](#) och [2](#)

Taegeuk 1-8 som väljs av examinatören

[Koryo \(9\)](#)

Göruqi - Sparring

Sparring med väst och hjälm - Full kontakt - 6x1,5minuter med olika motståndare

Sparring mot två motståndare

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa.

Attackerna börjar från Oen Ap Koobi Sogi med steg till Oerun Ap Koobi Bandae Ap Joomeok Chireugi

Kyopa – Krossning

Krossning av lättbetong 10cm tjock (Olika antal beroende på vikt) (Undantag för miniorer)

Krossning av brädor, 2 hand och 3 fottekniker i följd. 2,2cm tjock plankor Höjd 20cm x längd 25cm

Smalare brädor för miniorer vid handteknik

Krossning med hoppande sparkteknik.

Styrkemoment: (Undantag för miniorer)

Klara av 50st armhävningar.

Klara av 50st knäböjningar.

Klara av 50st situps.

Teoretiskt prov

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används i Gupgraderingarnas mönster t.o.m. Taegeuk Pal Jang (8). Som princip skall teorin omfatta 15 olika frågor

Övrigt:

Endast enligt rekommendation från huvudinstruktörerna

20-30 % förbättring av tekniker

Teknikernas namn på koreanska

Instruerat och lett olika typer av träningspass både med inriktning på Kamp – Mittsar och

Grundteknik (Undantag för miniorer)

Tidskrav:

Träningen skall planeras veckovis för kommande veckas träning tillsammans med huvudinstruktörerna

Träningsdagbok skall föras under den aktuella terminen och kontrolleras av huvudinstruktörerna

Minst 80% närvaro under den aktuella terminen

Eleven ska visa intresse och engagemang för att utvecklas och lära sig samt vara behjälplig i klubbens verksamhet under terminen

Examen till 2:a Dan/Poom Svart bälte

Samma som tidigare men med följande tillägg:

Poomsae - Mönster

Poomsae Koryo (poomse 9)

Poomsae Keumgang (poomse 10)

Poomsae 1 till 8 som väljs av examinatören

Göruqi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring - 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa. Attackerna börjar från rörelsen Oen Ap Koobi. För övrigt fria tekniker.

Ban Chayoo Daeryon - Sparring med väst och hjälm - Full kontakt

Hosinsul – Självförsvaret

2007-01-15

1 ½ minut självförsvarstekniker mot
käpp eller batong

Kyopa – Krossning

I ett hopp före landning krossa 2 föremål efter eget val.
> 40 år utför 2 separata hopptechniker.

Teoretiskt prov

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används poomse 1-9.
Som princip skall teorin omfatta 25 olika frågor.

Examen till 3:e Dan/Poom Svart bälte

Poomsae - Mönster

Poomsae: Keumgang (poomse 10)
Poomsae: Taebek (poomse 11)
Poomsae 1 till 9 som väljs av examinatören

Görugi - Sparring

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi – Enstegssparring - 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa. Attackerna skall vara en/tvåhands, knytnävs eller fot-kombinationer. För övrigt fria tekniker
Ban Chayoo Daeryon – fri sparring: 1 ½ minut utan kontakt mot 2 motståndare

Hosinsul - Självförsvar

1 ½ minut självförsvarstekniker mot kniv efter eget val och med eget val av motståndare som angripare

Kyopa – Krossning

I ett hopp före landning krossa 2 föremål med fötterna och 2 föremål med händerna efter eget val.
>40 år utför 2 separata hopp tekniker.

Teoretiskt prov

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används poomse 1-10.
Kännedom om tävlings samt domarregler. Som princip skall teorin omfatta 35 olika frågor.

Högre grader enligt Svenska TKD förbundets graderingskrav nedan

Examen till 4:e Dan/Poom Svart bälte

Poomsae - Mönster

Poomsae: Keumgang (poomse 10)
Poomsae: Taebek (poomse 11)
Poomsae 1 till 9 som väljs av examinatören

Görugi - Sparring

Sebon Kyoroogi: (trestegs-sparring) 1 ½ minut med en knytnävsattack som avslutning efter varje teknik
Doobon Kyoroogi: (tvåstegs-sparring) 1 ½ minut med en fotteknik som avslutning efter varje teknik
Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - 1-stegs sparring – 1 ½ minut med fria avslutningstekniker
Cheokki Daeryon: (fot-sparring) 1 ½ minut med egen partner

Hosinsul - Självförsvar

3 minuter fritt med egen partner. Skall innehålla attack med kniv, käpp/batong, clinchning, grepp och fasthållning

Kyopa – Krossning

4 tekniker efter eget val. Av dessa måste två vara av typ "styrkedemonstration"

Teoretiskt prov

På plats under 30 minuter redogöra skriftligt inkl skiss för ett poomse upp till Taebeak (11) som valts av examinator. Om kommitté utför examinationen skall ordförande välja en av medlemmarna som avlämnar sin synpunkt. Om detta är otillräckligt tillfrågas ytterligare en medlem. Den genomsnittliga bedömningen avgör ett eventuellt godkännande.

Examen till 5:e Dan Svart bälte

Fysiskt prov 1

Poomsae - Mönster

Poomsae: Pyongwon (poomse 12)
Poomsae: Sipjin (poomse 13)
Poomsae 1 till 11 som väljs av examinatören

Fysiskt prov 2

2007-01-15

Under 20 minuter visa upp egna färdigheter inkl. Kyekpa (krossteknik)
En partner skall användas en del av tiden.

Teoretiskt prov

Skriva en 10-sidig uppsats i förväg om Taekwondo eller en specifik del av Taekwondo. Skrivs med normalt radavstånd, häftas/inbindes och överlämnas innan gradering till examinator/graderingskommitté. Bedömningen görs av examinator eller graderingskommitté på plats. Kommitténs utlåtande skall vara snittet på ingående medlemmars utlåtande.

Examen till 6:e Dan Svart bälte

Fysiskt prov 1

Poomsae - Mönster

Poomsae Jitae (poomse 14)

Poomsae Cheonkwon (poomse 15)

Poomsae 1 till 13 som väljs av examinatören

Fysiskt prov 2

Kyopa – Krossning

Efter eget val. Antingen en speciell eller en styrketeknik

Teoretiskt prov

Skriva en 10-sidig uppsats i förväg av ett tema, som ingår i Taekwondo, som fastställts av tekniska kommittén i samråd förbundsstyrelsen.

Skrivs med normalt radavstånd, häftas/inbindes och överlämnas till förbundsstyrelsen senast 2 månader innan gradering.

Denna uppsats skall göras antingen på engelska eller tyska som är några av de officiella språken i WTF. Resultatet delges efter samråd mellan tekniska kommittén och förbundsstyrelsen.

Examen till 7:e Dan Svart bälte

Fysiskt prov 1

Poomsae Hansoo (poomse 16)

Poomsae Ilyo (poomse 17)

Poomsae 1 till 15 som väljs av examinatören

Fysiskt prov 2

Kyopa – Krossning

Efter eget val. Antingen en speciell eller en styrketeknik

Teoretiskt prov

Genomföra en utredning, innan gradering, av ett tema som definierats av tekniska kommittén i samråd med förbundsstyrelsen och den som ämnar genomgå gradering. Arbetstiden skall vara minst 100 timmar och kan påbörjas 1 år innan gradering. Uppskattade kostnader kan förskottas av förbundet

Resultatet skall överlämnas till förbundsstyrelsen två månader innan gradering och skall vara i inbundet skick, på engelska eller tyska. Resultatet delges efter samråd mellan tekniska kommittén och förbundsstyrelsen.

Examen till 8:e - 10:e Dan Svart bälte

Dessa graderingar kan endast göras med ett direkt samarbete med WTF, The World Taekwondo Federation.