



Nybörjare, söker 10 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Sogi Ställningar	Annun sogi Gunnun sogi Gunnun junbi sogi	Sittställning Gå ställning Gå redo ställning	1.5 axelbredd bred 1.5 axelbredd lång, 1 bred 1.5 axelbredd lång, 1 bred
Son gisol Handtekniker	Annun sogi kaunde jirugi Gonnun sogi baro jirugi Gonnun sogi bakat palmok najunde makgi	Sittställning mittendel slag Gåställning mittendel slag Gåställning låg ytterarms block	
Bal gisol Bentekniker	Gonnun sogi ap cha olligi Annun sogi yop cha olligi Gonnun sogi ap cha busigi	Gåställning framåt lyftande spark Sittställning sidan lyftande spark Gåställning framåt snärt spark	Stretch spark Stretch spark Snärt spark
Tul Mönster	Gonnun sogi saju chagi/ap cha olligi Gonnun sogi saju chagi/ap cha busigi Saju jirugi	Sparkar i fyra riktningar Sparkar i fyra riktningar Slag i fyra riktningar	
Matsogi Kamp	Matsogi 10-A Övning Försvar Matsogi 10-B Övning Attack	Gonnun sogi kaunde an palmok makgi Gonnun sogi kaunde bandae jirugi Gonnun sogi bakkat palmok najunde makgi Gonnun sogi baro kaunde jirugi	Steg bakåt Direkt kontrung utan steg. Fast motion Steg bakåt steg framåt . Teknikerna är separata
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi / grepp mot ena hand, framifrån, höger mot vänster eller vänster mot	Försvar: Fas 1-3 1. Narani Sogi/snabbt slag med knytnäve, på plats, mål: solarplexus 2. Gunnun Sogi/lossdragnig, steg 45° åt den sidan som är greppad 3. Annun Sogi/snabbt slag med knytnäve, slag med den hand som varit fast mål: solarplexus, andra handen till guard Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot til fot bakåt	Fas 1: Attack och förberedning. Fas 2: Losstagnig alt. inledande försvarsagerande. Fas 3: Försvarets huvuddel. Fas 4: Hela självförsvarsövningen
Teori	Vad betyder Taekwon-Do, vad är Taekwon-Do Ifrån vilket land kommer Taekwon-Do Vad betyder Chagi Vad betyder Jirugi Vad betyder Makgi	Foten och handens väg, Koreanskt självförsvar Korea Spark Slag Blockering	

ANVISNINGAR stepsparring

Stegsparringövningarna är avsedda för samtliga utbildningsgrader, både för junior och senior samt minior och kadett.

Övningarnas benämning visar vilken grad de är till. Ex. vid gradering till 10 Kup skall man behärska stegsparringövningarna 10-A och 10-B.

För miniorer och kadetter gäller 10-A till graden 10 Kup-1 och 10-B till graden 10 Kup-2.

Varje kombination (förutom 10-A, 10-B och 9-A) påbörjas med en tydlig verbal förvarning från den som attackerar.

Den som försvarar sig svarar verbalt samtidigt som han/hon intar försvarsposition. Attacken inleds direkt.

Samtliga kombinationer avslutas med ett "kiap" vid den sista kontrungstekniken. □ Avstånd mellan personerna justeras innan övningen påbörjas.

Stegsparringövningarna 10-A och 10-B utförs ensam.

Övningarna är förberedande för arrangerade kampövningar.

Syfte: att utveckla kontringsreflex samt koppling av försvars- och attackteknik.

Har 10 kup, söker 9 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Sogi Ställningar	Niunja sogi	L-ställning	1.5 axelbredd lång
Son gisool Handdtekniker	Gonnun sogi sonkal najunde makgi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Niunja sogi an palmok kaunde makgi	Gåställning låg knivhands block L-ställning mitten ytterarm guard block L-ställning mitten innerarm block	Kontrollera dessa mer är fotteknikerna
Bal gisool Fottekniker	Gonnun sogi ap cha olligi Gonnun sogi ap cha busigi Annun sogi yop cha olligi Niunja sogi yop dollyo chagi Gonnun sogi twimyo ap cha busigi	Gåställning framåt stretch spark Gåställning framåt snärt spark Sittställning sido stretch spark L-ställning sidrundspark Gåställning hoppande snärt spark	Kommer inte kunna dessa ordentligt ännu Saxandes
Tul Mönster	Saju makgi Chon-Ji tul	Sparkar i fyra riktningar Slag i fyra riktningar Blockeringar i fyra riktningar Himmel och jord	Stretch spark Ap joomuk, bakkat palmok n. sonkal, an palmok 19 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 9-A Övning Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bandae jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi,	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Direkt kontrung utan steg i fast motion Foten till foten bakåt
	Matsogi 9-B 3-stegsparring (ensam) Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi, Gunnun sogi kaunde baro jirugi Gunnun sogi kaunde baro jirugi avslut	steg bakåt steg framåt steg framåt steg framåt steg framåt till narani sogi
	Matsogi 9-B Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi, Gunnun sogi kaunde bandae jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi avslut	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Steg bakåt Steg bakåt Direkt kontrung utan steg i fast motion Foten till foten bakåt Steg framåt till Narani Sogi
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot en hand med två händer, framifrån	Försvar: Fas 1-3 1. Gunnun Sogi, steg bakåt med det ben som är på samma sida som den greppade armen, andra handen greppar underifrån den hand som är fasthållen - Framåtspark, mål: solarplexus Gunnun Sogi/lossdragning, steg 45° åt den sidan som är greppad 2. Annun Sogi/snabbt slag med knytnäve, slag med den hand som varit fast mål: näsa, andra handen till guard 3. Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Teori	Vad betyder annun sogi Vad betyder gunnun sogi Vad betyder gunnun junbi sogi Vad betyder niunja sogi	Sittställning Gå ställning Gå redo ställning L-ställning	1.5 axelbredd bred 1.5 axelbredd lång, 1 bred 1.5 axelbredd lång, 1 bred 1.5 axelbredd lång

ANVISNINGAR stepsparring

Stegsparringövningarna 9-A och 9-B utförs ensam.

Övningarna är förberedande för arrangerade kampövningar.

Syfte: att träna agerande från grundkampställning samt förbereda för stegsparringövningar i par.

Obs! Övning 9-B utförs med fördel på kommando av instruktör:

"Attack Junbi - Si Jak" samt "Försvar Junbi - Si Jak"

Har 9 kup, söker 8 kup

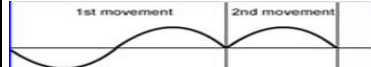
Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker	Niunja sogi sonkal daebi makgi Niunja sogi sang palmok makgi Niunja sogi sonkal kaunde yop taerigi Gonnun sogi chukyo makgi	L-ställning knivhand guard L-ställning dubbel ytterarm block L-ställning knivhand sido slag Gåställning stigande block	Detta kontrolleras i tul "två likadana blockeringar" Rakt framåt
Bal gisool Fottekniker	Annun sogi yop chagi Annun sogi twimyo yop dollyo chagi Gonnun sogi twimyo ap cha busigi Niunja sogi dollyo chagi Niunja sogi yop chagi	Sittställning sidospark Sittställning flygande sido rundspark Gåställning flygande framåt snärtspark L-ställning rundgående spark L-ställning sido spark	
Tul Mönster	(Chon-ji) Dan-Gun	Himmel och jord Koreas legendariske grundare: år 2333 f.Kr	19 rörelser 21 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 8-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi	Steg bakåt Steg framåt
	Matsogi 8-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde bakat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bandae jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Direkt kontrung utan steg i fast motion Foten till foten bakåt
	Matsogi 8-B (3-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi, Gunnun sogi kaunde baro jirugi, Gunnun sogi kaunde baro jirugi	Steg bakåt Steg framåt Steg framåt Steg framåt
	Matsogi 8-B (3-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Gunnun sogi kaunde bandae jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Steg bakåt Steg bakåt Direkt kontrung utan steg i fast motion Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot båda händerna, framifrån	Försvar: Fas 1-3 1. Framåtspark, mål: knä 2. Gunnun Sogi/lossdragnig, steg 45° åt den sidan som man sparkat med Gunnun Sogi/losslagning, vrid 180° utan steg och slå bort den andra handen mot handleden samtidigt som den greppade handen lyfts 3. Gunnun Sogi/krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den hand som varit greppad sist, mål: underkäke, andra handen till guard Gunnun Sogi/krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den andra handen, mål: revben, andra handen till guard Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Teori	Vad heter personen som grundade Taekwon-Do Vad betyder Dollyo Chagi Vad betyder Bakkat Palmok Vad betyder Chon-Ji Förklara normal motion Förklara continuing motion Hur bred är en annun sogi	General Choi Hong Hi Rundgående spark Yttre underarms blockering Himmel & Jord Två tekniker på varsin vågrörelse Två tekniker på varsin vågrörelse ihopsatt 1,5 axelbredd mätt på insidan av fötterna	

Stegsparringövningarna 8-A och 8-B och efterföljande utförs i par.
Syfte: övning i timing- samt distanskontroll. Första kontakten med motståndare.

Har 8 kup, söker 7 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker	Gonnun sogi sun sonkut tulgi Gonnun sogi dung joomuk nopunde taerigi Gonnun sogi hechyo makgi Annun sogi sonkal yop taerigi		Detta kontrolleras i tul
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi bakuro naeryo chagi Annun sogi yop chagi Niunja sogi twimyo dollyo chagi Niunja sogi twimyo Tora yop chagi		
Tul Mönster	(Dan-Gun) Do-San	Koreas legendariske grundare: år 2333 f.kr Do-san är en pseudonym för patrioten. Ahn Chang Ho	21 rörelser 24 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 7-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde daebi palmok makgi Gunnun sogi nopunde baro jirugi	Steg bakåt Steg framåt
	Matsogi 7-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi chookyo bakkat palmok makgi Annun sogi nopunde yop sonkal taerigi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Ändring av ställning med främre fot, fast motion Foten till foten bakåt
	Matsogi 7-B (3-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Kaunde dollyo chagi + kaunde palmok daebi makgi Kaunde dollyo chagi + kaunde palmok daebi makgi Kaunde dollyo chagi + kaunde palmok daebi makgi Efter spark sätts foten utanför motståndarens fot. Obs! Sparkar i stoppande form.	Steg bakåt Steg framåt Steg framåt Steg framåt
	Matsogi 7-B (3-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Niunja sogi kaunde sonkal daebi makgi Niunja sogi kaunde sonkal daebi makgi Niunja sogi kaunde sonkal daebi makgi Kaunde ap cha busigi	Steg bakåt Stå kvar i samma ställning Steg bakåt Steg bakåt Med främre ben
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot båda händerna, bakifrån	Försvar: Fas 1-3 1. Stamp, mål: fot 2. Niunja Sogi, steg bakåt med foten utanför och bakom anfallarens fot, lyft händerna mot armbågarna tätt intill kroppen med armbågarna bakåt Gunnun Sogi/lossdragning, steg framåt med bakre fot, armarna sträcks framåt 3. Bakåt- eller sidospark (beroende på avstånd), med främre ben Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Kyok pa	Yop chagi	Sidospark	1 planka
Teori	Vad betyder "Yop chagi" Vad betyder "Twimyo ap chagi" Vad betyder Dan-Gun Vad betyder Sun Sonkut Tulgi Vad betyder/Vem var Do-San Förklara fast motion	Sidspark Hoppande/Flygande framspark Dan-Gun var Koreas grundare år 2333 före Kristus Vertikal fingertoppstick Do-San var en patriot och frihetskämpe. (Ahn Chang Ho.) Två tekniker på 1½ vågrörelse	

Syfte: Övning i timing- samt distanskontroll i närkontakt. Första attack och kontringsattack mot hög sektion. Obs! Sparkteknik som utförs med stopp i slutskedet.

Har 7 kup, söker 6 kup


Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker Detta kontrolleras i tul	Niunja sogi sonkal nopunde anuro taerigi Gonnun sogi palmok dollimyo makgi Guburyo sogi palmok kaunde daebi makgi		
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi tora yop chagi Niunja sogi goro chagi Niunja sogi twimyo goro chagi Niunja sogi twimyo bakuro naeryo chagi		180 grader Bakre benet Saxande Saxande
Tul Mönster	(Dan-Gun) (Do-San) Won-Hyo	Koreas legendariske grundare: år 2333 f.kr Do-san är en pseudonym för patrioten. Ahn Chang Ho Var munken som införde buddismen 688 E.K.	21 rörelser 24 rörelser 28 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 6-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi	Steg bakåt Steg framåt
	Matsogi 6-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde palmok bakat makgi Kaunde yop cha jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Med främre fot Foten till foten bakåt
	Matsogi 6-B (2-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Gonnun sogi kaunde baro jirugi Kaunde dollyo chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Steg framåt Spark i stoppande form Steg framåt
	Matsogi 6-B (2-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde daebi palmok makgi Gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Kaunde yop cha jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi,	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Steg bakåt Främre ben innan motståndaren intagit slutposition Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot kroppen, framifrån under armarna	Försvar: Fas 1-3 1. Dubbelt slag med handflatorna, mål: öronen 2. Narani Sogi/slag med kanten av handen, mål: näsbenet (underifrån med 45° vinkel) Obs! andra handen blockerar huvudet genom grepp bakom huvudet 3. Knäspark, grepp med båda händer bakom huvudet, steg bakåt innan spark mål: solarplexus Knäspark, utförs med samma ben som ovan, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Dollyo chagi		1 min
Kyok pa	Sonkal yop bakuro taerigi i annun sogi		1 planka
Teori	Hur många mönster (tul) finns det i TKD Vad betyder "dollimyo makgi" Vad betyder "guburyo junbi sogi" Vad betyder "anuro" Vad betyder "bakuro" hana,tul,set,net,tasot,yosot,ilgop,yodol,ahop,yol	24st, en för varje timma. Cirkulär block med innerarm Enbent böjd redoställning Utifrån och in (inåtgående) Inifrån och ut (utåtgående) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	

Syfte: kunskap att kombinera hand- och bentekniker i attack samt försvar mot dessa. I kontring med spark utveckla känsla för timing och distans.

Har 6 kup, söker 5 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker Detta kontrolleras i tul	Gonnun sogi sonbadak golcho makgi Gonnun sogi doo palmok nopunde makgi Gonnun sogi ap palkup taerigi Niunja sogi sang sonkal makgi		
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi tora goro chagi Niunja sogi anuro naeryo chagi Niunja sogi twimyo tora yop chagi Niunja sogi dwit chagi		
Tul Mönster	(Do-San) (Won-Hyo) Yul-Gok	Do-san är en pseudonym för patrioten. Ahn Chang Ho Var munken som införde buddismen 688 E.K. Pseudonym för en stor filosof och stor man	21 rörelser 28 rörelser 38 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 5-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi	Steg bakåt Steg framåt
	Matsogi 5-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde palmok bakat makgi Kaunde yop cha jirugi+ Kaunde tora yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Med främre fot och bakre fot Foten till foten bakåt
	Matsogi 5-B (2-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Kaunde dollyo chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi	Steg bakåt Spark i stoppande form Steg framåt Steg framåt
	Matsogi 5-B (2-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde daebi palmok makgi Niunja sogi kaunde daebi palmok makgi Gonnun sogi kaunde bakkat palmok makgi Kaunde yop cha jirugi+ Kaunde tora yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi,	Steg bakåt Kort slide bakåt Steg bakåt Med främre fot och bakre fot Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot kroppen, bakifrån under armarna	Försvar: Fas 1-3 1. Högt runt slag med armbåge, steg snett bakåt utanför motståndarens fot med det benet vars arm man använder i tekniken, mål: huvudet 2. Grepp mot benet, mot smalbenet nära vristen, fällning genom lyftning av ben samt pressande av höft bakåt 3. Spark nedåt, steg bakåt, markera spark, mål: mage Spark framåt, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan sparken, håll kvar greppet om foten, mål: grenen Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Naeryo chagi/Yop Chagi	En teknik åt gången	1 min
Kyok pa	Dollyo chagi		1 planka
Teori	Hur utförs en Dwit Chagi Vad betyder ordet "Twimyo Nopi ap Chagi" Förklara connecting motion Vad betyder "ap palkup taerigi" Vad betyder "sonbadak golcho makgi"	Man sparkar bakåt med hälen som träffyta Hoppande/Flygande framspark rakt uppåt Två tekniker på en vågrörelse Slag med armbåge framåt Cirkulär block med handloven	

Syfte: kunskap att kombinera hand- och bentekniker i attack samt försvar mot dessa. I kontring med spark utveckla känsla för timing och distans.

Har 5 kup, söker 4 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker Detta kontrolleras i tul	Gonnun sogi kyocha joomuk chuckyo makgi Gonnun sogi wi-palkup taerigi Gonnun sogi nopunde sang joomuk sewo jirugi Gojung sogi digutja makgi		
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi bande dollyo chagi Niunja sogi tora goro chagi Niunja sogi tora yop chagi Niunja sogi dwit chagi Niunja sogi twimyo dollyo chagi		
Tul Mönster	(Won-Hyo) (Yul-Gok) Joong-Gun	Var munken som införde buddismen 688 E.K. Pseudonym för en stor filosof och stor man Patrioten som förintade Hiro-Bumi Ito	28 rörelser 38 rörelser 32 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 4-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gunnun sogi kaunde baro jirugi	Steg bakåt Steg framåt
	Matsogi 4-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Annun sogi kaunde palmok bakat makgi+dollyo jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Steg framåt samtidigt Foten till foten bakåt
	Matsogi 4-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Nopunde dollyo chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakre ben i stoppande form Steg framåt
	Matsogi 4-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Gojung sogi kaunde bakkat palmok makgi + nopunde. jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt slide framåt slag bredvid målet Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot kroppen, framifrån över armarna	Försvar: Fas 1-3 1. Moa Sogi/slag med armen, steg med höger ben, mål: grenen Obs! vänster hand tar stöd mot anfallarens höft 2. Annun Sogi/losstagnig, steg med höger ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning 3. Annun Sogi/uppåt slag med knytnäve, höger hand slår, vänster hand greppar om anfallarens kropp, mål: solarplexus Gunnun Sogi/slag med armbåge uppåt, vridning till ny ställning och tekniken utförs med samma arm som ovan samtidigt som man reser sig. mål: hakan Knäspark, grepp om huvud från sidan, steg bakåt, mål: solarplexus Knäspark, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan mål: solarplexus Slag med armbåge nedåt, utförs med sänkning till knästående med ett ben mål: ryggen, mellan skulderbladen Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Goro chagi/dwit chagi	En teknik åt gången	1 min
Bal jaju matsogi			Endast höga sparkar
Kyok pa	Ap joomuk jirugi Tora yop chagi Twimyo Nopi ap chagi		1 planka 1 planka Höjd: utsträckt arm
Teori	Förklara vilka Taekwon-Do cirkelns 5 delar är Vad betyder Dollimyo Makgi Vad betyder Sonkal Dung Vem var Joong-Gun Vad skiljer tora yop chagi från dwit chagi?	Grundteknik, Mönster, Kamp, Självförsvar, Redskap Cirkulär blockering Omvänd knivhand Ahn Joon Gun känd som den man som spelade en ledande roll i Korea-Japan sammanslagningen tora yop vrids med knät lyft åt sidan	

Har 4 kup, söker 3 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker Detta kontrolleras i tul	Gonnun sogi kyocha joomuk chuckyo makgi Annun sogi bakkat palmok san makgi Niunja sogi sonkal najunde daebi makgi Gonnun sogi dwijibun sonkut najunde tulgi		
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi tora yop chagi och yop chagi Niunja sogi twimyo tora goro chagi	Dubbelspark kombination 180 grader	
Tul Mönster	(Yul-Gok) (Joong-Gun) Toi-Gye	Pseudonym för en stor filosof och stor man Patrioten som förintade Hiro-Bumi Ito Filosof och lärd man: Yi Hwang	38 rörelser 32 rörelser 37 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 3-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Kaunde ap cha busigi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakre ben i stoppande form Steg framåt
	Matsogi 3-A (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Annun sogi najunde palmok makgi Nopunde goro chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Förlängning av ställning med bakre fot Slide/hopp snett framåt Foten till foten bakåt
	Matsogi 3-B (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Kaunde yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakre ben i stoppande form Steg framåt
	Matsogi 3-B (1-steps sparring) Utgång: stängd ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Annun sogi najunde palmok makgi Nopunde dollyo chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Med slide Bakre ben i stoppande form Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Narani Sogi/grepp mot kroppen, bakifrån över armarna	Försvar: Fas 1-3 1. Narani Sogi, stamp mot foten samt skallning bakåt 2. Annun Sogi/losstagning, steg med vänster ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning Gunnun Sogi/lossdragnig, steg framåt med bakre fot, armarna sträcks framåt 3. Bakåt- eller sidospark (beroende på avstånd), med främre ben Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt Annun Sogi/slag med armbåge bakåt, höger arm slår, vänster hand greppar höger knytnäve för att accentuera tekniken, mål: solarplexus Annun Sogi/slag med baksidan av knytnäven, höger hand slår, mål: överläpp Gunnun Sogi/slag med insidan av öppen hand (sonkal dung), steg bakåt med höger ben, vänster hand slår, mål: halsen Svep, höger ben sveper anfallarens vänsterben, höger hand drar anfallarens kropp i motsatt riktning Stamp, steg framåt och stamp i golvet för att markera spark med vänster ben mål: överkropp Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Tora goro chagi		1 min
Jaju matsogi		Fri sparring med skydd	2 ronder 1,5 min
Kyok pa	Twimyo tora yop chagi Twimyo dollyo chagi		1 planka 20 cm över huvud
Teori	Vad betyder ordet "Yon Sok Chagi" Vad betyder "Nomo Yop Chagi" Vad är de fem grundprinciperna i Taekwon-Do Vad betyder "San Makgi" Vad betyder iljung, ijung, samjung - chagi	"På varandra följande sparkar" Flygande sidspark över hinder <u>A</u> rtighet, <u>O</u> kränkbarhet, <u>S</u> tåndaktighet, <u>S</u> jälvkontroll och <u>O</u> övernimmelig anda Ytterarms W-formad block en, två, tre sparkar i följd	2 eller fler

Syftet: övning av direkt kontrung med främre respektive bakre ben.

Har 3 kup, söker 2 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker	Niunja sogi ollyo jirugi Soojik sogi sonkal naeryo taerigi		Detta kontrolleras i tul
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi bakuro naeryo chagi och yop chagi Niunja sogi twio dollimyo yop chagi	Dubbelspark kombination 360 grader	
Tul Mönster	(Joong-Gun) (Toi-Gye) Hwa-Rang	Patrioten som förintade Hiro-Bumi Ito Filosof och lärd man: Yi Hwang Uppkallad efter ungdomsgruppen "Hwa-Rang"	32 rörelser 37 rörelser 29 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 2-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Guburyo sogi palmok daebi makgi Mikulmyo kaunde yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakåt Glidande framåt Steg framåt
	Matsogi 2-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Niunja sogi najunde anuro an palmok makgi Gonnun sogi nopunde bandae jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Med slide bakåt Förlängning av ställning med främre fot Foten till foten bakåt
	Matsogi 2-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Kaunde yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Främre ben genomgående steg i kyocha sogi Steg framåt
	Matsogi 2-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Annun sogi anuro an palmok makgi Gonnun sogi kaunde dollyo jirugi Annun sogi nopunde ap jirugi Annun sogi nopunde ap jirugi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Snabb slide bakåt Förläng ställningen med främre fot Vridning utan steg Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Alternativ 1 Kampställning/stick framåt med kniv, kniven hålls i främre hand	Försvar: Fas 1-3. Alternativ 1 1. Öppen kampställning, inväntar attack 2. Annun Sogi/parera armen med handflata, steg på utsidan Annun Sogi, greppa handleden med båda händerna och vrid utåt, håll kvar greppet med vänster hand Gunnun Sogi "Arc Hand", höger hand, mål: halsen 3. Svep, höger ben sveper anfallarens främre ben Slag med knytnäve nedåt, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet Slag med knytnäve nedåt, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet Ta upp kniven Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, fot till fot bakåt	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Naeryo/yop chagi---Dollyo/yop chagi	Dubbelspark kombination	2 x 1 min
Jaju matsogi		Fri sparring med skydd	3 ronder 1,5 min
Kyok pa	Bandae dollyo chagi Twimyo nomo yop chagi Dung joomuk, killar/ap palkup, tjejer		1 planka Över hinder 1 planka
Teori	Vad betyder "Sonbadak miro makgi" Vad betyder Hwa-Rang tul Vilka delar bedöms i mönster Vad betyder "Ollyo jirugi" Vad betyder "twio"	Handflata pressande blockering Det är namnet på en ungdoms grupp i Silla dynastin Teknik, kraft, balans, andningskontroll och rytm Uppåtgående slag I luften	

Syfte: försvar med slide och parering. Kontringarna utförs i mycket snabbt tempo.

Har 2 kup, söker 1 kup

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker	Niunja sogi kyocha sonkal kaunde momcho makgi Gonnun sogi doo sonbadak ollyo makgi Gonnun sogi sonkal dung nopunde ap taerigi		Detta kontrolleras i tul
Bal gisool Fottekniker	Niunja sogi twio dollimyo yop/dwit chagi Niunja sogi twio dollimyo anuro naeryo chagi	Dubbelspark kombination 360 grader 360 grader	
Tul Mönster	(Toi-Gye) (Hwa-Rang) Choong-Moo	Filosof och lärd man: Yi Hwang Uppkallad efter ungdomsgruppen "Hwa-Rang" General, påstås vara uppfinnare av (Kobukson)	32 rörelser 29 rörelser 30 rörelser
Matsogi Kamp	Matsogi 1-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Twimyo tora yop chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakre ben på plats Steg framåt
	Matsogi 1-A (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Twio yop chagi + dwit chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Helt steg bakåt med slide Bakre och främre ben Foten till foten bakåt
	Matsogi 1-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Attack	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi, Nopunde dollyo chagi + narani nopunde. bakkat palmok makgi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt Bakre ben med parallell blockering Steg framåt
	Matsogi 1-B (1-steps sparring) Utgång: öppen ställning till varandra. Försvar	Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi Nopunde bandae dollyo chagi Niunja sogi kaunde palmok daebi makgi	Steg bakåt samtidigt i stoppande form Foten till foten bakåt
Hosinsul Självförsvar	Attack: Alternativ 1 Kampst./stick underifrån med kniv, kniven hålls i bakre hand	Försvar: Fas 1-3. Alternativ 1 1. Stängd kampställning, inväntar attack 2. Dwitbal Sogi/korsad knivhandsblockering nedåt, attack med höger hand, höger hand överst i blockeringen 3. Gripning med övre hand, vrid runt armen, greppa handen med båda händerna Gunnun Sogi/spark, steg tillbaka med höger ben i gående ställning mål: revben Narani Sogi/slag nedåt med armbåge, mål: armbåge Slag nedåt med armbåge, knästående med ena benet, mål: ryggen Ta upp kniven Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt Dubbelspark kombination	FAS 4 Hela övningen, Fas 1-3, utförs av seniorer och juniorer i snabbt tempo och av kadetter och miniorer i långsamt tempo.
Yaksok matsogi	Dollyo/tora goro chagi		1 min
Jaju matsogi		Fri sparring med skydd	5 ronder 1,5 min
Kyok pa	Sonkal dung ap taerigi Twimyo nomo yop chagi Twio dollmio yop chagi Twimyo bandae dollyo chagi	360 grader	1 planka Över ca 5 pers. Huvudhöjd Ca. 20 över huvud
Teori	Förklara yop cha-tulgi, milgi och jirugi Vad krävs för utbildning för att ta svart bälte Vad betyder "twio dollmio chagi"	stickande, tryckande, slående sidospark Domarutbildning nivå 2, samt att ha instruerat dömt eller coachat tävling Cirkulär spark i luften	

Syfte: behärskning av mycket avancerade tekniker samt timing.

Har 1 kup, söker 1 Dan

Skall på graderingen kunna visa upp nedanstående

Teknikgrupp	Teknik	Förklaring	Anmärkning
Son gisool Handdtekniker Detta kontrolleras i tul	Gojung so digutja makgi Gonnun sogi doo sonbadak ollyo makgi Gonnun sogi sonkal dung nopunde ap taerigi		
Bal gisool Fottekniker	I-jung chagi, yop/dollyo chagi kaunde nopunde Mikulmyo I-jung chagi, dollyo/yop/naeryo chagi Twio dollimyo dollyo chagi Twimyo I-jung dollyo chagi	Dubbelspark rund eller sidospark Glidande dubbel rund/sid/nedåt spark Hoppande rundspark efter 360 graders vändning Hoppande dubbel rundspark	
Tul Mönster	Chon-Jo till Choong-Moo	Flera mönster kommer kollas	
Matsogi Kamp	Sambo matsogi Ibo matsogi Ilbo matsogi Jaju matsogi	3-steg sparring (8B + 7B) 2-steg sparring (6B + 5B) 1-steg sparring (4B + 3B + 2B + 1B) Fri sparring med skydd	Attack / försvar Attack / försvar Attack / försvar 5 ronder 1,5 min
Hosin sul	Fritt program		Minst 10 varianter
Wee ryok	Ap joomuk jirugi Sonkal yop taerigi Yopcha jirugi Dollyo chagi	Slag med näven framåt Slag utåt med knivhand Sidospark Rundspark	herrar 2 plankor damer 2 plankor herrar 3 pl/damer 2 pl herrar 2 pl/damer 1 pl
Tukgi	Twimyo nopi apcha busigi Twimyo bandae dollyo chagi Twimyo dollyo chagi Twimyo nomo yopcha jirugi	Hoppande spark uppåt Hoppande omvänd rundspark Hoppande rundspark Hoppande sidospark över hinder	1 planka höjd ca 230 cm 1 planka höjd ca 180 cm herrar 2 pl/damer 1 pl 1 pl herrar 7 pers dam 5pers
Teori	Förklara yop cha-tulgi, milgi och jirugi Vad krävs för utbildning för att ta svart bälte Twigi Tora yop chagi / tora dwit chagi Narani sogi hanulson Waebal sogi gong, il, i, sam, sa, o, yuk, chil, p'al, gu, sip	stickande, tryckande, slående sidospark Domarutbildning nivå 2, samt att ha instruerat dömt eller coachat tävling Hoppande snurrande på stället Startar olika men slutresultaten ser lika ut Parallell ställning med himmels hand En-bens ställning en,två,tre,fyra,fem,sex,sju,åtta,nio,tio	knä rakt fram