

9 GUP GULT BÄLTE

FYSIK

Push-up	10 st.
Squat	10 st.
Sit-up	10 st.

SEOGI : STÄLLNING

Ap-seogi	Gående ställning (Kort)
Ap-gubi-seogi	Framåtställning (Lång)
Juchum-seogi	Ridande ställning

CHAGI : SPARK

Ap-chagi	Framåtspark
Pit-chagi	Snedspark
Yeop-jillo-chagi	Stötande sidospark (Cut)

TEORI

Grundläggande	Kommandon
---------------	-----------

MAKGI : BLOCKERING

Arae-makgi	Låg blockering
Momtong-an-makgi	Innåtgående mittdelsblockering
Ulgul-makgi	Hög blockering

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Arae-jireugi	Lågt slag
Momtong-jireugi	Mittdelsslag
Ulgul-jireugi	Högt slag

DITGI : RÖRELSE

Skift
Skip
Steg

KYUKPA : KROSSTEKNIK

(Apchuk) Ap-chagi	Framåtspark, träff med trampdyna
-------------------	----------------------------------

8 GUP GRÖNT BÄLTE

FYSIK

Push-up	15 st.
Ljushopp	10 st.
Knee-to-elbow crunch	10 st.

SEOGI : STÄLLNING

Naranhi-seogi	Parallel ställning (En fot emellan)
Moa-seogi	Stängd ställning (Fötterna ihop)
(Gibon) junbi	Redoställning (Poomsae)

CHAGI : SPARK

Dollyeo-chagi	Hög rundspark
Yeop-chagi	Sidospark
Dwi-chagi	Bakåtspark (Hästspark)

TEORI

Hur tävlar man i Kyorugi	Grundregler och poängtagning
--------------------------	------------------------------

POOMSAE : MÖNSTER

Taegeuk Il-jang	1: Himmel - Början på allt
-----------------	----------------------------

MAKGI : BLOCKERING

Momtong-bakkat-makgi	Utåtgående mittdelsblockering
----------------------	-------------------------------

KYORUGI : KAMP

Attack	Två olika kombinationer
Kontring	Mot två olika attacker

KYUKPA : KROSSTEKNIK

Yeop-chagi	Sidospark
------------	-----------

7 GUP

ANDRA GRÖNT BÄLTE

FYSIK

Push-up	15 st.
Ljushopp	15 st.
Knee-to-elbow crunch	15 st.

SEOGI : STÄLLNING

Dwit-gubi-seogi	Bakåttställning (L-ställning)
Pyeoni-seogi	Avslappnad ställning

CHAGI : SPARK

An-chagi	Innåtgående hög spark
Bakkat-chagi	Utåtgående hög spark
Naeryeo-chagi	Yxspark

KYORUGI : KAMP

Försökt att ta poäng	Mot motståndare som endast rör sig
Undvik att tappa poäng	Mot motståndare som sparkar

POOMSAE : MÖNSTER

Taeguek I-jang	2: Sjö - Mjuk utsida, stark insida
----------------	------------------------------------

MAKGI : BLOCKERING

Sonnal-bakkat-makgi	Knivhandsblockering
---------------------	---------------------

CHIGI : SLAG

Sonnal-an-chigi	Knivhandsslag
-----------------	---------------

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Dubeon-jireugi	Dubbelslag
----------------	------------

KYUKPA : KROSSTEKNIK

(Apchuk) Dollyo-chagi	Hög rundspark, träff med trampdyna
-----------------------	------------------------------------

6 GUP BLÅTT BÄLTE

FYSIK

Push-up	20 st.
V-up	10 st.
Utfall	5 + 5 st.

CHAGI : SPARK

Biteureo-chagi	Twistspark
Dolgae-chagi	Tornadospark
Dora-yeop-chagi	Omvänd sidospark

KYORUGI : KAMP

Lightsparring	Lättkontaktsparring
---------------	---------------------

TEORI

Vilka egenskaper utmärker en bra Taekwondo-utövare?

POOMSAE : MÖNSTER

Taeguk Sam-jang	3: Eld - Värme, Ljus, Vitalitet
-----------------	---------------------------------

MAKGI : BLOCKERING

Sonnal geodereo-makgi	Dubbel knivhandsblockering
Nulleo-makgi	Pressande blockering (Nedåt)

CHIGI : SLAG

Jebipum an-chigi	Blockering & attack med knivhand
Deung-jumeok ap-chigi	Framåtslag med baksida hand

JJIREUGI : STÖT

Peon-sonkeut sewo-jjireugi	Vertikal stöt med spjuthand
----------------------------	-----------------------------

KYUKPA : KROSSTEKNIK

Ap-chagi + Dollyo-chagi	Framåt + rundspark
Sonnal-an-chigi	Knivhandsslag

5 GUP

ANDRA BLÅTT BÄLTE

FYSIK

Push-up	20 st.
V-up	15 st.
Utfall	10 + 10 st.

CHAGI : SPARK

Bandae dollyo-chagi	Omvänd Hokspark
Horyeo-chagi	Hokspark
Mireo-chagi	Knuffspark

PAEGI : FRITAGNING

Handledsgrepp	4 st.
Strypgrepp	2 st.

KYORUGI : KAMP

Situationssparring	Sparring med fasta situationer
--------------------	--------------------------------

POOMSAE : MÖNSTER

Taeguek Sa-jang	4: Åska - Styrka, majestätisk
-----------------	-------------------------------

CHIGI : SLAG

Mejumeok nearyeo-chigi	Nedåtgående hammarslag i cirkel
Mejumeok bakkat-chigi	Utåtgående hammarslag
Palgup dollyeo-chigi	Armbågsslag
Palgup pyojeok-chigi	Armbågsslag mot mål (Handflata)

SEOGI : STÄLLNING

Koa-seogi	Korsande ställning
Yeop-seogi	Sidoställning (V: Wen, H: Oreon)

KYUKPA : KROSSTEKNIK

Dollyo + Yeop-chagi	Rund + sidospark
Sonnal-bakkat-chigi	Utåtgående knivhandsslag

4 GUP RÖTT BÄLTE

FYSIK

Push-up	25 st.
Sit-up burpees	10 st.
Sidoutfall	5 + 5 st.

CHAGI : SPARK

Twieo-ap-chagi	Hoppade framåtspark (uppåt)
Twieo-yeop-chagi	Hoppande sidospark
Twieo-dollyo-chagi	Hoppande rundspark

TEORI

Nödvärn	Vad innebär det
Poängsystem	I kamp
Regler	I kamp

KYORUGI : KAMP

Lightsparring	Ge och tag med kontroll (höga tekniker)
---------------	-----------------------------------------

POOMSAE : MÖNSTER

Taeguel Oh-jang	5: Vind - Lugn, Auktoritet
-----------------	----------------------------

MAKGI : BLOCKERING

Sonal ulgul biteuro-makgi	Hög knivhandsblockering (höftvrid)
Ulgul bakkat-makgi	Hög utåtgående blockering
Arae hecheo-makgi	Låg korsande dubbelblockering
Batangson-an-makgi	Innåtgående blockering med handflata

KYUKPA : KROSSTEKNIK

Dora-yeop-chagi	Snurrande sidospark
Deung-jomeok-ap-chigi	Framåtslag

3 GUP

ANDRA RÖTT BÄLTE

FYSIK

Push-up	25 st.
Sit-up burpees	15 st.
Sidoutfall	10 + 10 st.

CHAGI : SPARK

Pyojeok-chagi	Spark mot mål
---------------	---------------

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Dujumeok jeocheo-jireugi	Dubbel knytnävslag från höften
Yeop-jireugi	Sidoslag

SEOGI : STÄLLNING

Beom-seogi	Tigerställning
Bojumeok (junbi)	Täckt knytnäve

KYORUGI : KAMP

Situationssparring	Attack & kontring mot huvud
--------------------	-----------------------------

POOMSAE : MÖNSTER

Taeguel Yook-jang	6: Vatten - Flexibilitet
-------------------	--------------------------

MAKGI : BLOCKERING

Sonal-geodereo arae-makgi	Dubbel låg knivhandsblockering
Geodeureo batangson an-makgi	Innåtgående blockering med handflata och stöd från andra hand
Gawi-makgi	Saxblockering
Hecheo-makgi	Kilblockering
Utgeoreo arae-makgi	Låg korsblockering
Yoep-makgi	Sidoblockering

CHIGI : SLAG

Mureup-chigi	Knäattack
Deung-jumeok bakkat-chigi	Utåtgående knytnävslag med baksida

KYUKPA : KROSSTEKNIK

Bandae-dollyo-chagi	Omvänd snurrspark
Deung-jumeok bakkat-chigi	Utåtgående knytnävslag med baksida