**Graderingskrav High Five Taekwondo**



**NÄRVAROKRAV**

**GULT BÄLTE ca 40 pass/ termin**

**GRÖNT BÄLTE ca. 60 pass/termin**

**BLÅTT BÄLTE ca 90 pass/termin**

**RÖTT BÄLTE ca 100 pass/termin**

**Gradering sker:**

**Efter terminens avslut (HT i december, VT i maj), gradering sker som standard 1 gång/termin. Avvikelse kan ske om examinator anser att elev är redo att gradera tidigare. Efter elev har tagit rött bälte sker gradering som standard EN gång/år. Mellan 1Gup och 1 poom/1 Dan skall det som standard gå 2 år. Poom/Dan gradering sker av annan examinator än klubbens.**

Ålder och mognad tas ALLTID i beaktande vid gradering av examinatorn.

**GRADERINGSKRAV FRÅN 7-12ÅR**

**Gup: 14 Vitt/Gult**

**Gup: 13 Vitt/Gul II**

**Gup: 12 Halvgult**

**Gup: 11 Gult**

**Gup: 10 Gult/grönt**

**Gup:9 Grönt**

**Gup:8 Grönt/blått**

**Gup:7 Halvblått**

**Gup:6 Blått**

**Gup:5 Blått/rött**

**Gup:4 Rött**

**Gup:3 Rött I**

**Gup:2 Rött II**

**Gup:1 Rött III**

 **TAEKWONDO ELEVENS ED:**

* Jag ska alltid följa taekwondos regler
* Jag ska alltid respektera instruktörer och seniorelever
* Jag ska aldrig missbruka taekwondo
* Jag ska hjälpa till att bygga en fredligare värld
* Jag ska bli förespråkare för frihet och rättvisa

**TÄVLINGSTERMINOLOGI**

* **Chung - Blå**
* **Hong- Röd**
* **Gam Jeom- Varning**
* **Kalyeo- Sluta**

**Det första domaren gör är tecknet för ”visa tandskydd”**

**Förbjudna handlingar som resulterar i Gam Jeom**

* Korsa mattgränsen med en HEL fot
* Ramla
* Passivitet/att undvika fight eller fördröja matchen
* Hålla/grabba tag i motståndaren
* Knuffa motståndaren utan att följa upp med spark
* Attack efter Kalyeo
* Attackera en motståndare som har ramlat
* Lyfta benet UTAN att göra ett anfall
* Blockera genom att lyfta knät (clash går bra)
* Sparka i luften med SAMMA ben i 3 sekunder
* Osportsligt beteende (ex.slag mot ansikte, tjafsa med domaren, sparka fallen motståndare)

**Gam Jeom**

Gam Jeom ( varningar) delas ut vid utförande som kategoriseras ovan i ”förbjudna handlingar”. För varje Gam Jeom får motståndaren 1 poäng. Spelare som uppnåt **FEM** Gam Jeom förlorar ronden. Domare kommer att påpeka för spelare när denne har FYRA Gam Jeom , genom att hålla upp FYRA fingrar framför spelaren så att denne är medveten om att vid nästa Gam Jeom förloras ronden.

**Poäng**

1 poäng- Slag , motståndare får Gam Jeom

2 poäng- Spark mot kroppen

3 poäng- Huvudspark

4 poäng- snurrande kroppsspark ( 2 poäng för spark+ 2 poäng för snurrteknik)

5 poäng- snurrande huvudspark (3 poäng för spark + 2 poäng för snurrteknik)

**Quota kort/protestkort**

Varje coach får ett quota kort. Detta kan coachen dra i protest när ex huvudspark inte har registrerats eller om Gam Jeom poäng inte har getts ut. Kortet kan dras hur många gånger som helst under en match men OM domarbordet efter granskning bedömer att protesten var felaktig kommer mattdomaren att behålla kortet och man kan inte använda det mer under matchens gång. Tummen upp = protest godkänd, korsande/kryssande armar = protest inte godkänd.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Tae | Foten |
| Kwon | Handen |
| Do | Väg |
| Givakt | Charyot |
| Buga | Kyonge |
| Färdiga | Chun-bi |
| Börja | Shi-jak |
| Skrika | Kihap |
| Lediga | Shy yat |
| Sluta | Go man |
| Dräkt | Dubok |
|  |  |
| Träningshall | Dojang |
| Nationell flagga | Guk-ki |
| Bälte | Tti |
| Ett | Hana |
| Två | Tul |
| Tre | Sett |
| Fyra | Nett |
| Fem | Ta-sot |
| Sex | Yo-sot  |
| Sju | Il-gop |
| Åtta | Yo-dol |
| Nio | A-hop |
| Tio | Yal |
|  |  |
| Under-del | Are |
| Mitt-del | Momtong |
| Över-del | Eol gul |
| Instruktör | Sabunim |

|  |  |
| --- | --- |
| Assistent | Kyusanim |

|  |  |
| --- | --- |
| IL | Första |
| I | Andra |
| Sam | Tredje |
| Sah | Fjärde |
| Oh | Femte |
| Yook | Sjätte |
| Chil | Sjunde |
| Pall | Åttonde |
| Koo | Nionde |
| Shib | Tionde |
|  |  |
| Gup | Färgbältes grad |
| Dan | Svartbältes grad |
|  |  |
| Bak | Dy |
| Sida | Yop |
| Fram | Ap |
| Twio | Hoppande |

 **Avancerad terminologi (Blått bälte m rött streck och uppåt)**

|  |  |
| --- | --- |
| Inre | Ann u ro |
| Yttre | Bak u ro |
| Motsatt | Bannde |
| Upprepande | Yan sok |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **KROPPSDELAR** |  |
| Nederkanten av handflatan | Bantan son |
| Fingertopp | Pyonseon Keut |
| Knytnäve | Jumock |
| Undersidan av knytnäve | Me Jumock |
| Omvänd knytnäve | Dung Jumock  |
| Armbåge | Palgup chi |
| Knä | Murup |
| Främre trampdyna | Apgum-chi |
| Häl | Twigum-chi |
| Knivfot | Palkal |
| Underarm | Pal-mok |
| Handkant/knivhand | Sonnal |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

  **Vitt bälte med gult streck – 14 Gup**



 **Poomsae:**

Sparkar i fyra riktningar Sajo Chagi

**Sparkar i poomsaen:**

Framspark Ap chagi

**Tekniker:**

Fram-spark Ap chagi

Rund spark/Snespark Dolleyo chagi/ Bitchagi

**Step**

Skip

Glid-step (slide)

**Terminologi**

Förstå Grundterminologi

 **Vitt bälte med 2 gula streck- 12 Gup**

 

 **Poomsae:**

Sajo jjirugi Slag i Fyra riktningar

Sajo chagi Sparkar i Fyra riktningar

**Ställning:**

Juchum sagi Sittställning/ridningställning

Ap-gubi sagi Stor ställning/ Fram-böj ställning

**Sparrin:**

Axel/magsparring

**Step:**

Shiftsteg/ ba ndero

**Terminologi:**

Förstå grundterminologin

Knyta bältet

  **Halvgult -12 Gup**

 

**Poomsae:**

Sajo jjirugi Slag i Fyra riktningar

Sajo chagi Sparkar i Fyra riktningar

**Ställning:**

Stor ställning/Fram-böj ställning Ap-gubi sagi

**Spark:**

Yeop-chagiSidspark

**Sparring:**

Axel-sparring

Step-sparring

 **Gult bälte- 11 Gup**

 ****

**Poomsae:**

Sparkar i fyra riktningar Sajo Chagi

Slag i fyra riktningar Sajo Jjirugi

Blockeringar i fyra riktningar Sajo Makki

**Ställningar i poomsaen:**

Fram-böj ställning Apgubi-sagi (2axellängd+1 axelbredd)

**Slag i poomsaen:**

Mittdels slag Mom tong jjirugi

**Blockeringar i poomsaen**

Mittdels inåt-blockering Momtong an makki

Låg blockering Aare makki

**Sparkar i poomsaen:**

Framspark Ap chagi

**Tekniker:**

Steg in

Steg bak

**Sparkar:**

Ap chagi Framspark

Dolleyo chagi Rundspark

Yeop chagi Sidspark

**Sparring:**

Axel-sparring

**Terminologi**

 **Gult med grönt streck- 10 gup**



**Poomase:**

10 första stegen i Poomase Il-jang

**Ställning:**

Ap-sagi Kort ställning

 (1 axellängd/1 axelbredd)

**Blockering;**

 Aare makki Låg bockering

**Slag:**

Momtong jjirugi Mittdelsslag

**Step:**

Tornado-step

Fint skip

**TÄVLINGSTERMER**

Blå- Chung

Röd- Hong

 **Grönt bälte - 9 Gup**  

**Poomsae:**

Il-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Fram/kort ställning Ap-sagi

**Slag i poomsaen:**

Mittdels motsatt slag Momtong bande jji-ru-gi

**Blockeringar i poomsaen:**

Underdelsblockering Aare mak-ki

Mittdels inblockering Momtong an makki

Hög blockering Eolgol makki

**Tekniker:**

Mittdels-sparkar (snurr):

Bak-spark Twitt chagi

Tornado-spark Dolgaechagi

Saxspark Narae chagi

**Kross:**

Ap chagi

**Sparring:**

Semi-sparring (varannan spark UTAN träffar)

**Tävlingsterm:**

Kalyeo- Sluta

**Grönt bälte med blått streck- 8 Gup**



**Poomsae:**

I-jang (10 första stegen)

**Slag i poomsaen:**

Överdels motsatt slag Eol-gul bande jjirugi

**Tekniker:**

Höga sparkar (basic)

Hög fram-spark Eol-gul ap chagi

Hög sned-spark Ap-Dollyo chagi

Fram-lyft spark Ap cha olligi

Sid-spark Yop chagi

**Kross:**

Dollyo chagi

**Sparring**

Light sparring (lätta träffar mot KROPPEN)

**Tävlingsterm:**

GamJeom- varning

 **Halvblått bälte- 7 Gup**



**Poomsae**

I-Jang

**Tekniker:**

Höga sparkar

Avhuggande yx-spark Chiko chagi

Bakre yx-spark Nae-ryo chagi

Inåtgående yx-spark An nae-ryo chagi

Utåtgående yx-spark Bakkat nae-ryo chagi

Krok(hook)-spark Goltch chagi

**Sparring:**

Lightsparring mot kroppen och kontrollerat mot huvudet

**Kross:**

Yx-spark

 **Blått bälte- 6 Gup**



**Poomsae:**

Sam-jang

**Ställningar i poomsaen:**

L-ställning/ Dyttsagi Bakställning

**Slag i poomsaen:**

Mittdels dubbelt slag Mom-tong du-bon jjirugi

Knivhands nackslag Sonnal mok chigi

**Blockeringar i poomsaen:**

Knivhands mittdels yttre blockering Sonnal momtong bakkat makki

**Tekniker:**

Höga sparkar-snurr

Motsatt hög rund-spark Bande dollyo chagi

Hög bak-spark Eol-gul twitt chagi

Hög tornado-spark Eol-gul dolgaechagi

Hookspark Hureyo chagi

**Kross:**

Yeop-chagi

Ap jumock chigi -Knytnäven

**Sparring:**

Lightsparring endast främre benet

**Tävlingsterminologi:**

Nämn TRE förbjudna handlingar som kan ge Gam Jeom

 **Blått bälte med rött streck -5 Gup**

 ****

**Poomsae:**

Sa-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Sidspark-ställning Yop chagi sagi

**Slag i poomsaen:**

Vertikal fingertoppstöt Pyonseon kut saeveo Jjirugi

Svalformat nackslag Je-bi-pum mokk-chigi

Bakre knytnäve högt framåtslag Dung jumock eol-gul ap chigi

**Blockeringar i poomsaen:**

Knivhands mittdels vaktblockering Sonn-al momtong gua-dulla makki

**Kross:**

Ap chagi/ Dollyo chagi (dubbel-kross)

Sonn-al mok chigi

**Sparring**

 1\*1 min

**Terminologi:**

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

Tävlingsterminologi: Förklara vad quota kortet är och hur det används

**Rött bälte- 4 Gup**

 

**Poomsae:**

O-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Vänster-ställning Ean-sagi

Höger-ställning Ohn-sagi

Kors-(X)ställning Koa sagi

**Slag i poomsaen:**

Nedåtgående hammarslag Me jumok nero chigi

Armbåge mittdels-slag Palgup momtong chigi

Armbåge mittdels skotttavla-slag Palgup momtong pyojuk chigi

**Taktik:**

Hunting leg

**Kross:**

Hoppande ap-chagi

An Sonal chigi – Insidan knivhandsslag

**Sparring:**

Lightsparring kyorugi

2\*1 min

**Tävlingsterminologi:** Förklara de olika tävlingsklasserna: minior, kadett, junior, senior och master. Vad de innebär och vilka specifika regler vare klass har att förhålla sig till.

**Rött Bälte med 1 svart streck- 3 Gup**



**Poomsae:**

Yuk-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Parallell-ställning Narran-hi sagi

**Blockeringar i poomsaen:**

Knivhand hög ut blockering Sonn-al eol-gul bakkat makki

Dubbel-arm låg kilblockering Du- pal-mok aare hechyo makki

Flathand mittdels in-blockering Bantan-son mom-tong an makki

Ytterdel av armen hög ut blockering Bakkat palmok eol-gul Bakkat makki

**Sparkar i poomsaen:**

Hög rund-spark Eol-gul dolleyo chagi

**Tekniker:**

2-stegs attacker

**Taktik:**

Klinch-tekniker

**Kross:**

Twitt chagi

Palgup momtong chigi ( Armbåge)

Tornado

**Terminologi:**

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

**Tävlingsterminologi**;

Nämna och förklara 7 ”förbjudna handlingar som resulterar i

 Gam Jeom, samt förklar vad som gäller vid Gam Jeom och vad

som händer när man uppnått visst antal.

 **Rött bälte med 2 svarta streck- 2 Gup**



**Poomsae:**

Chill-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Tiger-ställning Boom-sagi

Stängd ställning Koa-sagi

Rid-ställning Ju-shum sagi

**Slag i poomsaen:**

Knä-slag(spark) Murup chigi (chagi)

Mittdels dubbelt omvänt slag Dung jumock momtong je-cheo jjirugi

(njurslag)

Mittdels sid-slag Mom-tong yop jjirugi

Bakre knytnäve högt ytterslag Dyt jumock eol-gul bakkat chigi

Bakre knytnäve + flathandsblockering Dyt jumock tygyu ap chigi

Gömd knytnäve Bu jumok

**Blockeringar i poomsaen:**

Knivhands låg vaktblockering Sonnal are guadulla makki

sax blockering Ga-wyi makki

Mittdels kilblockering Momtong he-chyo makki

Dubbelarm låg korsblockering Du-palmok eot-galyeo makki

**Sparkar i poomsaen**

Vänster-fot skottavla spark Ean-pal pyojok chagi

Höger-fot skottavla spark Ohn-pal pyojok chagi

**Tekniker:**

Brytningstekniker med sparkar- ex pushkick, yxa

**Kross:**

Momtong yeop jjirugi mittdels sidslag

Dolleyo chagi (hög)

Twittchagi (hög)

**Sparring**

Sparring 2\*2 min (kyorugi)

**Terminologi**

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingarTävlingsterminologi: Nämna FEM handlingar som ger Gam Jeom samt förklara poängsystem och coachens uppgift.

 **Rött bälte med 3 svarta streck- 1 Gup**



**Poomsae**Pall-jang

**Slag i poomsaen:**
Armbågs- högt rund-slag                         Palgup eolgul dollyo chigi
Främre knytnäve omvänt hakslag                        Ap jumock je-chea-tauk jjirugi

**Blockeringar i poomsaen:**

Förarm mittdels ut vakt blockering         Palmok gua-dulla momtong bakkat makki

Knivhand vakt mittdel ut blockering Sonnal gua-dulla mo-tong bakkat makki

Halvbergs-blockering                             O-san-tull makki

Låg vakt blockering                               Geodeoreo aare mak-ki

**Taktik:**

Försvar 2\*1 min

**Kross:**

Bande dollyo chagi
Dung jumock eol gol ap chigi            Bakre knytnävsslag (framåt)
Hoppande yeop-chagi över 1-3 personer

**Sparring**
3\*2 minuter  (kyorugi) 1 min vila

**Terminologi:**
Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar
Tävlingsterminologi: Förstå och förklara alla delar av kyorogi