

Graderingskrav High Five Taekwondo



NÄRVAROKRAV

GULT BÄLTE

ca 60 pass/ år

GRÖNT BÄLTE ca. 70 pass/år

BLÅTT BÄLTE ca 90 pass/år

RÖTT BÄLTE

ca 100 pass/år

Gradering sker:

Efter terminens avslut för nybörjare (HT i december, VT i maj), därefter sker gradering som standard 1 gång/år. Avvikelse kan ske om examinator anser att elev är redo att gradera tidigare.

För barn mellan 6-8 år gäller särskilda kunskapskrav baserad på ålder från 9 Gup (Gult bälte)

GRADERINGSKRAV FRÅN 10ÅR

Gup: 10 Vit/**Gult** upp till 11 år

Gup: 9 **Gult**

Gup:8 **Grönt**

Gup:7 **Grönt/blått**

Gup:6 **Blått**

Gup:5 **Blått/rött**

Gup:4 **Rött**

Gup:3 **Rött I**

Gup:2 **Rött II**

Gup:1 **Rött III**

Träningshall	Do-jang
Träningsdräkt	Do-bok
Bälte	Tti
Nationell flagga	Guk-ki
Assistent	Kya sa nim
Instruktör	Saa bu nim
Givakt	Charyot
Buga	Kyonge
Färdiga	Chun-bi
Börja	Shi-jak
Skrika	Kihap
Lediga	Shy yat
Sluta	Go man
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	Mom t'ong
Över-del	Eol gul

Avancerad terminologi (Blått bälte och uppåt)

Fram	Ap
Sida	Yop
Bak	Dy
Inre	Ann u ro
Yttre	Bak u ro
Motsatt	Bannde
Upprepande	Yan sok
KROPPSDELAR	
Underarm	Pal-mok
Handkant/knivhand	Sonnal
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

Gult bälte 9 Kup



Poomsae:

Sparkar i fyra riktningar
Slag i fyra riktningar
Blockeringar i fyra riktningar

Sajo Chagi
Sajo Jjirugi
Sajo Makki

Ställningar i poomsaen:

Fram-böj ställning

Apgubi-sagi

Slag i poomsaen:

Mittdels slag

Mom tong jjirugi

Blockeringar i poomsaen

Mittdels inåt-blockering
Låg blockering

Momtong an makki
Aare makki

Sparkar i poomsaen:

Framspark

Ap chagi

Tekniker:

Skip
Fint skip
Steg in
Steg bak
Glid-step (slide)
Shift-step
Tornado-step

Sparring:

Axel-sparring

Terminologi

Grundterminologi

Grönt bälte 8 Kup



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

Ytter förarm mittdels in blockering

Bakkat palmok momtong an makki

Ytter förarm hög blockering

Bakkat palmok eolgol makki

Tekniker:

Mittdels-sparkar (snurr):

Bak-spark

Twi chagi

Tornado-spark

Tora chagi

Saxspark/smatter

Kross:

Ap chagi

Grepp :

Dubbelhands grepp

Enhands grepp

Komma ur halsgrepp

Sparring:

Semi-sparring (varannan spark UTAN träffar) Mattcha kyo-ru-gi

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från föregående gradering

Grönt med blått streck 7 Kup



Poomsae:

I-jang

Ställningar i poomsaen:

Slag i poomsaen:

Överdels motsatt slag

Eol-gul bande jjirugi

Tekniker:

Höga sparkar (basic)

Hög fram-spark

Hög sned-spark

Krok(hook)-spark

Fram-lyft spark

Sid-spark

Avhuggande yx-spark

Bakre yx-spark

Inåtgående yx-spark

Utåtgående yx-spark

Eol-gul ap chagi

Ap-Dollyo chagi

Goltch chagi

Ap cha olligi

Yop chagi

Chiki chagi

Nae-ryo chagi

An nae-ryo chagi

Bakkat nae-ryo chagi

Kross:

Dollyo chagi

Grepp:

Föregående grepp

Nedkastning

Blockering av högt slag+ fällning

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från föregående graderingar

Blått bälte 6 Kup



Poomsae:

Sam-jang

Ställningar i poomsaen:

L-ställning/ Dyttstagi

Bakställning

Slag i poomsaen:

Mittels dubbelt slag

Mom-tong du-bon jjirugi

Knivhands nackslag

Sonnal mok chigi

Blockeringar i poomsaen:

Knivhands mittels 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 tora chagi

Kross:

Yop-chagi

Ap jumock chigi -Knytnäven

Sparring:

Enstegs-sparring

Han ban kyo-ru-gi

Grepp:

Föregående grepp

Grepp efter spark/Fällning

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

Blått bälte med rött streck 5Kup



Poomsae:

Sa-jang

Ställningar i poomsaen:

Sidspark-ställning

Yop chagi sagi

Slag i poomsaen:

Vertikal fingertoppstöt

Pyonseon keut saeueo Jjirugi

Svalformat nackslag

Je-bi-pum mokk-chigi

Bakre knytnäve högt framåtslag

Dung che-mok 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

Grepp:

Föregående grepp

Handledsbrott efter fasthållning

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

Rött bälte 4 Kup



Poomsae:

O-jang

Ställningar i poomsaen:

Vänster-ställning

Ean-sagi

Höger-ställning

Ohn-sagi

Kors-(X)ställning

Koa sagi

Slag i poomsaen:

Hammar-knytnäve nedåt slag

Me jumok nero chigi

Armbåge mittdels-slag

Palgup momtong chigi

Armbåge mittdels skotttavla-slag

Palgup momtong pyojuk ch'i-gi

Taktik:

Hunting leg

Kross:

Dollyo chagi,/yop chagi (dubbel-kross)

An Sonal chigi – Insidan knivhandsslag

Grepp:

Föregående grepp

Handledsbrott

Sparring:

Fri-sparring

Yayo kyorugi

Terminologi

Nya tekniker samt all teori från tidigare graderingar

Rött Bälte med 1 svart streck 3 Kup



Poomsae:

Yuk-jang

Ställningar i poomsaen:

Parallell-ställning

Narran-hi sagi

Blockeringar i poomsaen:

Knivhand hög ut blockering
Dubbel-arm låg kilblockering
Flathand mittdels in-blockering
Ytter förarm hög ut blockering

Sonn-al eol-gul bakkat makki
Du- pal-mok aare hechyo makki
Bantan-son mom-tong an makki
Bakkat palmok eol-gul Bakkat makki

Sparkar i poomsaen:

Hög rund-spark

Eol-gul dolleyo chagi

Tekniker:

2-steps attacker

Taktik:

Klinch-tekniker

Kross:

Twitt chagi
Palgup momtong chigi (Armbåge)

Grepp:

Föregående grepp
Liggande- benåtstrypning mot kropp

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

Rött bälte med 2 svarta streck, 2 Kup



Poomsae:

Chill-jang

Ställningar i poomsaen:

Tiger-ställning

Stängd ställning

Rid-ställning

Boom-sagi

Koa-sagi

Ju-shum sagi

Slag i poomsaen:

Knä-slag(spark)

Mittfels dubbelt omvänt slag
(njurslag)

Mittfels sid-slag

Bakre knytnäve högt ytter slag

Bakre knytnäve fram vifta slå

Gömd knytnäve

Murup chigi (chagi)

Dung jumock momtong je-cheo jji-ru-gi

Mom-tong yop jji-ru-gi

Dyt jumock eol-gul bakkat chigi

Dyt jumock tygyu ap ch'i-gi

Bu jumok

Blockeringar i poomsaen:

Knivhands låg vaktblockering

Sonn-al are gua-dulla makki

sax blockering

ga-wyi makki

Mittfels kilblockering

Momtong he-chyo makki

Dubbelarm låg korsblockering

Du-palmok eot-gal-yeo makki

Sparkar i poomsaen

Vänster-fot skottavla spark

Höger-fot skottavla spark

Ean-pal pyo-juk chagi

Ohn-pal pyo-juk chagi

Tekniker:

Brytningstekniker med sparkar- ex pushkick, yxa

Kross:

Momtong yeop jjirugi

mittfels sidslag

Dolleyo chagi (hög)

Twittchagi (hög)

Sparring

Sparring 2*1 min (kyo-ru-gi)

Terminologi

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

Rött bälte med 3 svarta streck 1Kup



Poomsae:

Pall-jang

Slag i poomsaen:

Armbågs- högt rund-slag
Främre knytnäve omvänt
hak slag

Palgup eolgul dollyo chigi
Ap jumock je-chea-tauk jji-ru-gi

Blockeringar i poomsaen:

Förmittels ut vakt blockering
Palmok gua-dulla momtong bakkat makki

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

Halvbergs-blockering
O-san-tull makki

Låg vakt blockering
Palmok geo-deo-reo aare mak-ki

Taktik:

Försvar 1*1 min

Kross:

Bande dollyo chagi

Dung jumock eol gol ap chigi

Dytt jumock eolgol bakkat chigi

Bakre knytnävsslag (framåt)

Bakre knytnäve sidslag

Sparring

2*2 minuter (kyo-ru-gi)

Terminologi:

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar