

# 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/grader baserad på ålder.

## Graderingskrav 7-9 år

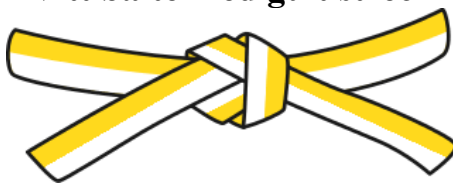
Gup: 11	Vitt/Gult
Gup: 10	Vitt/Gul II
Gup: 9	Gult
Mellansteg:	Gult/grönt
Gup:8	Grönt
Mellansteg:	Grönt/Gult
Gup:7	Grönt/blått
Gup:6	Blått
Gup:5	Blått/rött
Gup:4	Rött
Gup:3	Rött I
Gup:	Rött II
Gup:1	Rött III

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
<b>KROPPSDELAR</b>	
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

## Vitt bälte med gult streck



### 11 Gup

#### **Poomsae:**

Sparkar i fyra riktningar  
Chagi

Sajo

#### **Ställningar i poomsaen:**

Fram-böj ställning

Apgubi-sagi

#### **Sparkar i poomsaen:**

Framspark

Ap chagi

#### **Tekniker:**

Fram-spark

Ap chagi

Sid-spark

Yop chagi

Rund spark/Snespark

Dolleyo chagi/

Bitchagi

#### **Step**

Skip

Glid-step (slide)

Shift-step

#### **Sparring:**

Axel-sparring

#### **Terminologi**

Förstå Grundterminologi

Knyta bälte

## Vitt bälte med 2 gula streck



### 10 Gup

#### **Poomsae:**

Sajo jjirugi  
Sajo chagi

Slag i Fyra riktningar  
Sparkar i Fyra riktningar

#### **Ställning:**

Juchum sagi

Sittställning/ridningställning

#### **Sparrin:**

Axel/mag sparring

#### **Terminologi:**

Förstå grundterminologin

## Gult bälte



### 9 Gup

#### **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  
Steg in  
Steg bak  
Glid-step (slide)  
Shift-step  
Tornado-step

#### **Sparring:**

Axel-sparring

#### **Terminologi**

Grundterminologi



## Gult med grönt streck



### **Poomase:**

8 första stegen i Poomase Il-jang

### **Ställning:**

Ap-sagi

Kort ställning

### **Blockering;**

Aare makki

Låg bockering

### **Slag:**

Momtong jjirugi

Mittdelsslag

## Grönt bälte



8 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  
middels in blockering  
hög blockering

Aare mak-ki  
Momtong an makki  
Eolgol makki

### Tekniker:

Mittdels-sparkar (snurr):

Bak-spark

Twi chagi

Tornado-spark

Tora chagi

Saxspark/smatter

### Kross:

Ap chagi

### Sparring:

Stepsparring med knäuppdrag

### Terminologi:

Nya tekniker samt teori från föregående gradering

## Grönt med gult streck



**Poomsae:**

**12 första stegen i Ii-jang**

**Slag:**

**Eolgol jjirugi**

**Högt slag**

**Blockering:**

**Eolgol makki**

**Hög blockering**

**Sparring:**

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

## Grönt med blått streck



### 7 Gup

#### 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

#### Terminologi:

Nya tekniker samt teori från föregående graderingar

## Blått bälte



## 6 Gup

### Poomsae:

Sam-jang

### Ställningar i poomsaen:

L-ställning/ Dytttsagi

Bakställning

### Slag i poomsaen:

Mittdels dubbelt slag

Mom-tong du-bon jjirugi

Knivhands nackslag

Sonnal mok chigi

### Blockeringar i poomsaen:

Knivhands mittdels yttre blockering  
bakkat makki

Sonnal momtong

### Tekniker:

Höga sparkar-snurr

Motsatt hög rund-spark

Hög bak-spark

Hög tornado-spark

Bande dollyo chagi

Eol-gul twitt chagi

Eol-gul tora chagi

### Kross:

Yop-chagi

Ap jumock chigi -Knytnäven

### Sparring:

Enstegs-sparring

Han ban kyo-ru-gi

### Grepp:

Grepp efter spark/FällningNedkastning

Blockering av högt slag+ fällning

Terminologi:Nya tekniker samt teori från tidigare grader

## Blått bälte med rött streck



### 5Gup

#### Poomsae:

Sa-jang

#### Ställningar i poomsaen:

Sidspark-ställning

Yop chagi sagi

#### Slag i poomsaen:

Vertikal fingertoppstöt

Pyonseon keut saeveo Jjirugi

Svalformat nackslag

Je-bi-pum mukk-chigi

Bakre knytnäve högt framåtslag  
chigi

Dung che-mok eol-gul ap

#### Blockeringar i poomsaen:

Knivhands mittdels vaktblockering  
gua-dulla makki

Sonn-al momtong

#### 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 Gup

### 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 chigi

### Taktik:

Hunting leg

### Kross:

Dollyo chagi,/yop chagi (dubbel-kross)

An Sonal chigi – Insidan knivhandsslag

### Grepp:

Föregående grepp

Handledsbrott

### Sparring:

Fri-sparring/light

Yayo kyorugi

### Terminologi

Nya tekniker samt all teori från tidigare graderingar

## 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

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 momtong an makki

Bakkat palmok eolgul makki

#### Sparkar i poomsaen:

Hög rund-spark

Eolgul dolleyo chagi

#### Tekniker:

2-steps attacker

#### Taktik:

Klinch-tekniker

#### Kross:

Twitt chagi

Palgup momtong chigi ( Armbåge)

#### Grepp:

Föregående grepp

Liggande- benåtstrykning mot kropp

#### Terminologi:

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar



Rött bälte med 2 svarta streck,



2 Gup

**Poomsae:**

Chill-jang

**Ställningar i poomsaen:**

Tiger-ställning

Stängd ställning

Rid-ställning

sagi

Boom-sagi

Koa-sagi

Ju-shum

**Slag i poomsaen:**

Knä-slag(spark)

Mittfels dubbelt omvänt slag  
cheo jji-ru-gi

(njurslag)

Mittfels sid-slag

Bakre knytnäve högt ytter slag  
chigi

Bakre knytnäve fram vifta slå

Gömd knytnäve

Murup chigi (chagi)

Dung jumock momtong je-

Mom-tong yop jji-ru-gi

Dyt jumock eol-gul bakkat

Dyt jumock tygyu ap ch'i-gi

Bu jumok

**Blockeringar i poomsaen:**

Knivhands låg vaktblockering  
sax blockering

Mittfels kilblockering

Dubbelarm låg korsblockering

Sonn-al are gua-dulla makki

Ga-wyi makki

Momtong he-chyo makki

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

Dolleyo chagi (hög)

Mittfels sidslag

Twittchagi (hög)

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

**Terminologi**

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

## Rött bälte med 3 svarta streck



1Gup

### **Poomsae:**

Pall-jang

### **Slag i poomsaen:**

Armbågs- högt rund-slag

Palgup eolgul dollyo chigi

Främre knytnäve omvänt

Ap jumock je-chea-tauk jji-ru-gi

hak slag

### **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

Palmok geo-deo-reo aare mak-ki

### **Taktik:**

Försvar 1\*1 min

### **Kross:**

Bande dollyo chagi

Dung jumock eol gol ap chigi

Bakre knytnävsslag (framåt)

Dytt jumock eolgol bakkat chigi

Bakre knytnäve sidoslag

### **Sparring**

2\*2 minuter (kyo-ru-gi)

### **Terminologi:**

Nya tekniker samt teori från tidigare graderingar

