

Graderingskrav för Kup-grader

Minior, Yngre Junior, Junior och Senior




Uppdaterad: 2025-12-05



## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		10 Kup	=	10 Kup 2	Yngre (7-12 år)		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR		
10kup1	Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi				Sittställning slag axelhöjd	
		Gunnun So Baro Jirugi				Gåställning omvänt slag	
		Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi				Gåställning ytterarm låg block	
		Gonnun So An Palmok Kaunde Makgi				Gåst. innerarm block axelhöjd	
	Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi				Gåst. Stretchspark framåt	
		Annun So Yop Cha Olligi				Sittst. Stretchspark sida	
		Gunnun So Ap Cha Busigi				Gåst. Snärtspark framåt	
	TUL	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi, <b>Saju Jirugi</b> (kup1 med instruktörs hjälp)				16 tekniker/ 14 tekniker	
10kup2	Mönster	Saju Jirugi				14 tekniker	
		Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi				16 tekniker	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.				Ta sig loss ur grepp. <b>Barn 7-11 år avstår detta</b>		
					<b>För att klara 10kup2 skall allt göras utan hjälp.</b>		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Starta vägen för att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar över bälte.		

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior


De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		9 Kup	=	9 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP		TEKNIK			KOMMENTAR	
9kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi			Gåställning knivhand låg block	
		Niunja So Kaunde An Palmok Makgi			L-ställning innerarm block	
					Gåställning ytterarm lyftande block	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi			...rundspark		
	Niunja So Dollyo Chagi			...rundspark 45 gr.		
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi			"Saxteknik"		
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi			"Saxteknik"		
TUL	Saju Makgi, <b>Chon ji Tul</b> <b>(kup1 med instruktörs hjälp)</b>			16 tekniker/ 19 tekniker		
9kup2	Mönster	Chon Ji Tul			Betyder ordagrant "himlen och jorden"	
					19 tekniker	
					För att klara 9kup2 skall allt göras utan hjälp.	
	Hosin Sul Självförsvär	En kombination.			Ta sig loss ur grepp, Barn 7-11 år avstår detta	
	Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp	
		Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar över bälte.	

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior


De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		8 Kup	=	8 Kup 2	Yngre (7-12 år)		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR		
8kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi				...dubbel ytterarms block	
		Gunnun So Nopunde Baro Jirugi				...högt omvänt slag (näshöjd)	
		Niunja So Yop Sonkal Taerigi				...knivhand åt sida	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi				lyft knä framför, sikta med undersida häl mot m		
	Niunja So Yop Chagi				vrid över fot över mittlinje		
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi				"Saxteknik" rundspark		
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi				"Saxteknik" rundspark		
TUL Mönster	Saju Makgi				16 tekniker		
	Chon Ji Tul, <b>Dan Gun Tul</b> <span style="color: red;">(kup1 med instruktörs hjälp)</span>				19 tekniker/ <span style="color: red;">21tekniker</span>		
8kup2	Dan Gun Tul	Den heliga Dan-Gun var den legendariske grundaren av Korea år 2333			21 tekniker		
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi <span style="color: red;">(utför alla)</span>						
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer. <span style="color: red;">(utför alla)</span>				Ta sig loss ur grepp, <span style="color: red;">Barn 1 kombination</span>		
Kyok Pa Krossteknik	Annun sogi Yop Chagi <span style="color: red;">(utför alla)</span>				1 plank/1 Barnplanka		
	Niunja Sogi sonkal yop taerigi				1 plank/ <span style="color: red;">Barn 7-11 år avstår detta</span>		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Fortsätt att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar över bälte.		

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior



De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		7 Kup	=	7 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR				
7kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi			Separerande block			
		Gunnun So Sun Sonkut Tulgi			Stickande fingetopp			
		Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi			Bakhandsslag högt åt sidan			
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi			Dubbelteknik, snärtspark/rundspark				
	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi			Dubbelteknik, snärtspark/sidospark				
	Annun So Twimyo Yop Chagi			"Saxteknik" sidospark				
	Niunja So Twimyo Yop Chagi.			"Saxteknik" sidospark				
TUL Mönster	Chon Ji Tul			19 tekniker				
	Dan Gun Tul, <b>Do San Tul</b>			<b>(kup1 med instruktörs hjälp)</b> 21 tekniker/ 24 tekniker				
7kup2	Do San Tul			Pseudonym för patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876-1938) 24 tekniker				
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi			<b>(utför alla)</b> 3-stegsparring				
Hosin Sul Självförsvär	Två kombinationer.			<b>(utför alla)</b> Ta sig loss ur grepp-enkel attack				
Kyok Pa Krossteknik	<b>Niunja sogi Yop Chagi</b>			<b>(utför alla)</b> 1 planka/1 Barnplanka				
	<b>Dung joomuk nopunde yop taerigi</b>			1 planka/Barn avstår detta				
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp				
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar över bälte.				

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		6 Kup	=	6 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR			
6kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi				...knivhand innåtgående		
		Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi				...cirkulär låg block		
		Gooburyo So Palmok Daebi Makgi				enbens ställning		
	Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi / Niynja So Anuro Naeryo Chagi				...utåtgående / inåtgående spark nedåt, 2 olika s		
		Niunja So Bandae Dollyo Chagi				...omvänd snurrspark hålträff		
		Niunja So tora yop chagi				...omvänd sidospark		
Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi / Anuro Naeryo Chagi				"Saxteknik" utåtgående / inåtgående, 2 olika st.				
TUL Mönster	Dan Gun Tul				21 tekniker			
	Do San Tul, <b>Won Hyo Tul</b> (kup1 med instruktörs hjälp)				24 tekniker/ 28 tekniker			
6kup2	Matsogi Kamp	Won Hyo Tul Den munk som introducerade Zen-Buddhismen i Silla dynastin år 686				28 tekniker		
		Ibo Matsogi (utför alla)				2-stegsparring		
Hosin Sul Självförsvar	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)				"Följa john" sparring			
	Två kombinationer. (utför alla)				Ta sig loss ur grepp-riktad försvarsattack			
Kyok Pa Krossteknik	Yop Sonkal Taerigi, Niunja so Sonkal anuro taerigi (utför alla)				1 planka/ Barn avstår detta			
	<b>Niunja sogi Yop Dollyo Chagi</b>				1 planka/1 Barnplanka			
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp			
	Fortsätt att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar i brösthöjd.			

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior



De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		5 Kup	=	5 Kup 2	Yngre (7-12 år)		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR			
5kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi			...cirkulär block utåt/nedåt (Vinklad handled)		
		Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi			...dubbel innerarms block hög		
Gunnun So Ap Palkup Taerigi			...arbågs slag framåt				
5kup1	Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi			...krokspark		
		Niunja So Tora Goro Chagi			...omvänd krokspark		
		Niunja So dwit chagi			...bakåtspark, lyfter ej knä åt siden.		
		Annun So Twimyo Goro Chagi / Niunja So Twimyo Goro Chagi			"Saxteknik" Hoppande krokspark <b>2 olika st.</b>		
		Niunja So Bandae Dollyo Chagi			...omvänd snurrspark hålträff		
5kup2	TUL Mönster	Do San Tul			24 tekniker		
		Won Hyo Tul, <b>Yul Gok Tul</b> (kup1 med instruktörs hjälp)			28 tekniker/ <b>38 tekniker</b>		
5kup2	Matsogi Kamp	Yul Gok Tul Pseudonym för den stora filosofen och lärningen Yi L (1536-1584)			38 tekniker		
		Ibo Matsogi (utför alla)			2-stegsparring		
5kup2	Hosin Sul Självförsvar	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)			"Följa john" sparring		
		Två kombinationer, försvar mot olika slagtekniker (utför alla)			Blockera rätt		
5kup2	Kyok Pa Krossteknik	Fler försvarstekniker			riktade försvarsattacker		
		Dollyo Chagi (utför alla)			1 plank/1 Barnplanka		
5kup2	Kraft stretch	Ap joomuk kaunde jirugi, Ap Palkup			1 plank/ <b>Barn avstår detta</b>		
		Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
		Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar i brösthöjd.		

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		4 Kup	=	4 Kup 2	Yngre (7-12 år)			
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR			
4kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi				Dubbel korsad lyftande block		
		Gojung So Digtja Makgi				Lång L-ställn. Dubbel arc hand		
Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi				...högt dubbelt slag				
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi				...omvänd sidospark			
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi				Dubbelteknik			
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi				...hoppande omvänd krokspark			
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi				...hoppande omvänd sidospark			
TUL Mönster	Won Hyo Tul				28 tekniker			
	Yul Gok Tul, <b>Joong Gun Tul</b> (kup1 med instruktörs hjälp)				38 tekniker/ 32 tekniker			
4kup2	Joong Gun Tul Hette patrioten An Joong-Gun som mördade Hiro-Bumi Ito.				32 tekniker			
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi (utför alla)				2-stegsparring			
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)				"Följa john" sparring			
	Bal Jaju Matsogi (utför alla)				Endast höga sparkar.			
Hosin Sul Självförsvär	Två kombinationer. (utför alla)				Enkla ben attacker			
	Fler försvarstekniker				riktade försvarsattacker			
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi, <b>Narani So Kiokja Jirugi</b> (utför alla)				1 planka/ Barn avstår detta			
	Tora Yop Chagi, <b>Niunja So Yobap Cha Busigi</b> (Höjd Skrotum)				1 planka/1 Barnplanka			
	Twimyo Nopi Ap Chagi				1 planka/1 Barnplanka. Höjd: utsträckt arm			
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp			
	Fortsätt att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar i huvudhöjd.			

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior



De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		3 Kup	=	3 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
TEKNIKGRUPP		TEKNIK			KOMMENTAR	
3kup1	Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi			...dubbel korsad tryckande block	
		Annun So Bakat Palmok San Makgi			...w-formad block	
		Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi			...uppåtvänd stickande hand	
	Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi			Dubbelteknik	
		Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi			Dubbelteknik	
		Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi			...hoppande 180 grader.	
		Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi			...snurrande hoppande 360 gr.	
TUL Mönster	Yul Gok Tul			38 tekniker		
	Joong Gun Tul, <b>Toi Gye Tul</b>			<b>(kup1 med instruktörs hjälp)</b> 32 tekniker/ 37 tekniker		
3kup2		Toi Gye Tul 'seudonym för lärningen Yi Hwang (1600), en auktoritet inom neo-confucianismen.			37 tekniker	
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi			<b>(utför alla)</b> 2-stegsparring		
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)			<b>(utför alla)</b> "Följa john" sparring		
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)			<b>(utför alla)</b> Med skydd på		
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.			<b>(utför alla)</b> Enkla ben attacker		
	Fler försvarstekniker			riktade försvarsattacker		
Kyok Pa Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, <b>Gunnun So Dwijibo Jiru</b>			1 planka/1 Barnplanka, <b>barn avstår detta</b>		
	<b>Bandae Dollyo Chagi</b>			1 planka/1 Barnplanka		
	Twimyo Dollyo Chagi			<b>(utför alla)</b> 1 planka/1 Barnplanka. Höjd anpassas.		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart			Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Fortsätt att öka stretch till krav			Krav är att man sparkar i huvudhöjd.		

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior



De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		2 Kup	=	2 Kup 2	Yngre (7-12 år)				
TEKNIKGRUPP	TEKNIK				KOMMENTAR				
2kup1	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi				Rundgående slag			
		Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi				Nedåtgående knivhandsslag			
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi				Dubbelteknik				
	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi				Dubbelteknik				
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi				...hoppande 180 grader.				
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi				...snurrande hoppande 360 gr.				
TUL Mönster	Joong Gun Tul				32 tekniker				
	Toi Gye Tul, <b>Hwa Rang Tul</b>				<b>(kup1 med instruktörs hjälp)</b> 37 tekniker/ 29 tekniker				
2kup2	Hwa Rang Tul Hette ungdomsgruppen "Hwa-Rangdo" som har sitt ursprung i Silla dynastin.				29 tekniker				
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi				<b>(utför alla)</b> 1-stegsparring				
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)				"Följa john" sparring				
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)				<b>(utför alla)</b> Med skydd på				
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.				<b>(utför alla)</b> Enkla ben attacker				
	Fler försvarstekniker				riktade försvarsattacker				
Kyok Pa Krossteknik	<b>Twimyo Tora Yop Chagi, Gunnun So Dwijibo Jirugi</b>				1 plank/1 Barnplanka				
	<b>Bandae Dollyo Chagi</b>				1 plank/1 Barnplanka				
	Twimyo Dollyo Chagi				<b>(utför alla)</b> Höjd anpassas efter förmåga				
Kraft stretch	Börja banan med styrka och förbered till svart				Armhävningar 10/grad				
	Starta vägen för att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar över bälte				
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart				Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp				
	Fortsätt att öka stretch till krav				Krav är att man sparkar i huvudhöjd.				

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior


De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

Äldre (12 år och uppåt)		1 Kup	=	1 Kup	Yngre (7-12 år)				
TEKNIKGRUPP	TEKNIK						KOMMENTAR		
1kup	Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi							
		Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi							
		Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi							
	Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi						4 sammansatta tekniker samma ben	
		Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi						...hoppande snurrande dubbelspark	
	TUL Mönster	Toi Gye Tul						37 tekniker	
		Hwa Rang Tul						29 tekniker	
		Choong Moo Tu   Födelsenamnet på amiral Yi Sun-Sin av Yi Dynastin.						30 tekniker	
	Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi						1-stegsparring	
Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min)						"Följa john" sparring			
Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)						Med skydd på			
Hosin Sul Självförsvär	Två kombinationer.						Enkla ben attacker		
	Fler försvarstekniker						riktade försvarsattacker		
Kyok Pa Krosstekni	Ap Joomuk Jirugi						1 plank/1 Barnplanka		
	Sonkal Dung Ap Taerigi						1 plank/1 Barnplanka		
	Twimyo Nomo Yop Chagi						Över 3 personer		
	Twimyo Badae Dollyo Chagi						Ca. 20 cm över huvudhöjd.		
Kraft stretch	Förbered eleven med styrka och uthållighet till svart						Armhävningar 10st/grad, samt att inte ge upp		
	Fortsätt att öka stretch till krav						Krav är att man sparkar i huvudhöjd.		

## Graderingskrav för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad



		1 Dan	=	1 Dan			
	TEKNIKGRUPP	TEKNIK			KOMMENTAR		
1Dan	Son Gisool Handtekniker						
	Bal Gisool Bentekniker <i>En eller fler väljs av instruktören</i>	Mikulmyo I-jung Chagi / Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi			glidande dubbel rund- sid- eller neråtspark		
		Twio Dolmyo Dollyo Chagi			hoppande rundspark efter 360° vändning		
		Twio Dolmyo Yopcha Jirugi			hoppande sidspark efter 360° vändning)		
		Twimyo I-jung Dollyo Chagi			hoppande runddubbelspark		
		Twimyo I-jung Yop Chagi			hoppande siddubbelspark		
	TUL Mönster	Chon-Ji till Choong-Moo Tul <i>*Ett, flera eller alla mönster väljs av instruktören.</i>					
	Matsogi Kamp	Ibo Matsogi			2-stegsparring		
		Ilbo Matsogi			1-stegsparring		
		Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)			Med skydd på		
	Hosin Sul Självförsvar	Fritagning från grepp. <i>*Typ av grepp bestäms av instr.</i>			Enkla ben attacker riktade försvarsattacker		
	Tukgi Speciella tekniker en eller fler väljs av	Twimyo Nopi Apcha Bushigi ca 230 cm – 1 plankor			hoppande spark uppåt		
		Twimyo Bandae Dollyo Chagi ca 180 cm – 1 plankor			hoppande omvänd rundspark		
		Twio Dolmyo Yopcha Jirugi ca 180 cm – 1 plankor			hoppande sidspark efter 360° vändning		
		Twimyo Nomo Yopcha Jirugi över 5 pers. herr, 3 pers dam – 1 plankor			hoppande sidspark över hinder		
		Ap Joomok Jirugi herr - 2 plankor			slag med näven framåt		
		Sonkal Yop Taerigi dam - 2 plankor			slag utåt med knivhand		
	Wee Ryok	Goro Chagi 2 plankor herr, 1 plankor - dam			krokande spark		
		Bakuro Naeryo Chagi 1 plankor			neråt spark		
		Speed Power Test - Yop Chagi 1 plankor, hålls i två fingrar			sidspark		


## Teorifrågor för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

10 Kup	Vad betyder Taekwon-Do, vad är Taekwon-Do	Foten och handens väg, Koreanskt självförsvar	
	Från vilket land kommer Taekwon-Do	Korea	
	Vad betyder Chagi	Spark	
	Vad betyder Jirugi	Slag	
	Vad betyder Makgi	Blockering	


9 Kup	Vad betyder annun sogi	Sittställning	1.5 axelbredd bred
	Vad betyder gunnun sogi	Gå ställning	1.5 axelbredd lång, 1 bred
	Vad betyder gunnun junbi sogi	Gå redo ställning	1.5 axelbredd lång, 1 bred
	Vad betyder niunja sogi	L-ställning	1.5 axelbredd lång


8 Kup	Vad heter han som grundade Taekwon-Do	General Choi Hong Hi	
	Vad betyder Dollyo Chagi	Rundgående spark	
	Vad betyder Bakkat Palmok	Yttre underarms blockering	
	Vad betyder Chon-Ji	Himmel & Jord	
	Förklara normal motion	Två tekniker med varsin vågrörelse	
	Förklara continuing motion	Två tekniker med varsin vågrörelse ihopsatt	
Hur bred är en annun sogi	1,5 axelbredd mätt på insidan av fötterna		

7 Kup	Vad betyder "Yop chagi"	Sidspark	
	Vad betyder "Twimyo ap chagi"	Hoppande/Flygande framspark	
	Vad betyder Dan-Gun	Dan-Gun var Koreas grundare år 2333 före Kristus	
	Vad betyder Sun Sonkut Tulgi	Vertikal fingertoppstick	
	Vad betyder/Vem var Do-San	Do-San var en patriot och frihetskämpe. (Ahn Chang Ho.)	
	Förklara fast motion	Två tekniker på 1½ vågrörelse	

## Teorifrågor för Kup-grader

## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

6 Kup	Hur många mönster (tul) finns det i TKD	24st, en för varje timma.	
	Vad betyder "dollimyo makgi"	Cirkulär block med innerarm	
	Vad betyder "guburyo junbi sogi"	Enbent böjd redoställning	
	Vad betyder "anuro"	Utifrån och in (inåtgående)	
	Vad betyder "bakuro"	Inifrån och ut (utåtgående)	
	hana,tul,set,net,tasot,yosot,ilgop,yodol,ahop,yol	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	


5 Kup	Hur utförs en Dwit Chagi	Man sparkar bakåt med hälen som träffyta	
	Vad betyder ordet "Twimyo Nopi ap Chagi"	Hoppande/Flygande framspark rakt uppåt	
	Förklara connecting motion	Två tekniker på en vågrörelse	
	Vad betyder "ap palkup taerigi"	Slag med armbåge framåt	
	Vad betyder "sonbadak golcho makgi"	Cirkulär block med handloven	

4 Kup	Förklara vilka Taekwon-Do cirkelns 5 delar är	Grundteknik, Mönster, Kamp, Självförsvar, Redskap
	Var betyder Sang Joomuk Sewo Jirugi	Dubbelt vertikalt knytnävslag mot t. ex. okben
	Vad betyder Sonkal Dung	Omvänd knivhand
	Vad är Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	Stigande blockering med korsade knytnävar
	Vad är de fem grundprinciperna i Taekwon-Do	Artighet, Okränkbarhet, Ståndaktighet, Självkontroll och Okuvlig anda

3 Kup	Vad betyder ordet "Yon Sok Chagi"	"På varandra följande sparkar" 2 eller fler
	Vad betyder "Nomo Yop Chagi"	Flygande sidspark över hinder
	Vad betyder "San Makgi"	Ytterarms W-formad block
	Vad betyder iljung, ijung, samjung - chagi	En, två, tre sparkar i följd
	Förklara vad Yaksok matsogi är	En typ av frisparring med förutbestämd teknik

## Teorifrågor för Kup-grader


## Minior, Yngre Junior, Junior och Senior

2 Kup	Vad betyder "Sonbadak miro makgi"	Handflata pressande blockering	
	Vad betyder Hwa-Rang tul	Det är namnet på en ungdoms grupp i Silla dynastin	
	Vilka delar bedöms i mönster	Teknik, kraft, balans, andningskontroll och rytm	
	Vad betyder "Ollyo jirugi"	Uppåtgående slag	
	Vad betyder "twio"	I luften	

1 Kup	Förklara yop cha-tulgi, milgi och jirugi	stickande, tryckande, slående sidospark
	Vad krävs för utbildning för att ta svart bälte	Domarutbildning nivå 2, samt att ha instruerat dömt eller coachat tävling
	Vad betyder "twio dollmio chagi"	Cirkulär spark i luften
	Vad betyder Hosin sul	Självförsvar


1 Dan		

## Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)		10 kup	=	10 kup2	Yngre (7-12 år)	
Gunnun sogi					Gå ställning	
Gunnun junbi sogi					Gå redo ställning	
Annun sogi					Sitt ställning	
Ap cha busigi					Framåt snärt spark	
Ap cha olligi					Framåt uppåtrund spark	
Ap cha olligi					I fyra riktningar	
Saju makgi					Blockeringar i fyra riktningar	
Saju jirugi					Slag i fyra riktningar	
Saju chagi					Sparkar i fyra riktningar	

Äldre (12 år och uppåt)		9 Kup	=	9 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Niunja sogi					L ställning	
Bandae jirugi					Omvänt slag	
Dolly chagi					Rundspark	
Yop chagi					Sido spark	
Twimyo ap cha busigi					Flygande framåt snärt spark	
Nopi chagi					Uppåt spark	
Matsogi					Steg sparring	
Chon-Ji tul					Första tullen	

## Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	8 Kup	=	8 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Sonkal palmok daebi makgi				Knivhands garderings block	
Chookyo makgi				Stigande block	
Sang palmok makgi				Dubbel ytterarms block	
Sonkal yop bakuro taerigi				Knivhands sido utåt slag	
Taerigi				Motsv. Eng "strike"	
Naeryo chagi				Neråt spark (älv. kallad yx spark)	
Twimyo dollyo chagi				Flygande rundspark	
Twimyo yop chagi				Sidospark	
Dan-Gun Tul				Andra tullen	

Äldre (12 år och uppåt)		7 Kup	=	7 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Sun sonkut tulgi					Fingertopps slag	
Tulgi					Motsv. Eng "thrust"	
Bituro tal					Urvridning	
Dung joomuk taerigi					Slag med baksidan av knogarna	
Hechyo makgi					Separerande block	
Tora yop chagi					bakvänd sido spark	
Do-San tul					Tredje tullen	


## Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	6 Kup	=	6 Kup 2	Yngre (7-12 år)
Gojung sogi				Fixerad ställning
Guburyo sogi				En bens ställning
Sonkal anuro taerigi				Knivhands inåt slag
Dollimyo makgi				Cirkelblock
Bandae dollyo chagi				Omvänd rundspark
Matsogi				Steg sparring
Won-Hyo tul				Fjärde tullen




Äldre (12 år och uppåt)	5 Kup	=	5 Kup 2	Yngre (7-12 år)
Sonbadak golcho makgi				Handflats krok block
Ap palkup taerigi				Framåt armbågs slag
Dwit chagi				Bakåt spark
Doo palmok makgi				Dubbel underarms block
Yul-Gok tul				Femte tullen


## Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

Äldre (12 år och uppåt)	4 Kup	=	4 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Nachuo sogi				Låg ställning	
Moa junbi sogi B				Sluten redo ställning B	
Sonkal dung bakuro makgi				Omvänd knivhands block	
Sonbadak ollyo makgi				Handflats uppåt block	
Wi palkup taerigi				Övre armbågs slag	
Sang joomuk sewo jirugi				Dubbel vertikal slag	
Sang joomuk dwijibo jirugi				Dubbel uppvänt slag	
Kyocho joomuk choockyo makgi				X näves stigande block	
Sonbadak nollo makgi				Handflata pressande block	
Digutja makgi				U formad block	
Giokja jirugi				Vinkelslag	
Twimyo dwit chagi				Flygande bakåt spark	
Twimyo dwit chagi				Flygande omvänt rundspark	
Matsogi				Steg sparring	
Joong-Gun tul				Sjätte tullen	

Äldre (12 år och uppåt)	3 Kup	=	3 Kup 2	Yngre (7-12 år)	
Yopdwi taerigi				Sido bak slag	
Kyocho joomuk nollo makgi				Korsade nävar, pressande blockering	
Bakkat palmok san makgi				Ytterarms W block	
Doo palmok miro makgi				Dubbel innerarms tryckande block	
Opun son sonkut tulgi				Nervänd fingertops slag	
Sonkal najunde daebi makgi				Knivhands låg guard block	
Moorup ollyo chagi				Uppåt knäspark	
Toi-Gye tul				Sjunde tullen	

## Kunskap som är nyttig för respektive olika grader?

<b>Äldre (12 år och uppåt)</b>		<b>2 Kup</b>	<b>=</b>	<b>2 Kup 2</b>	<b>Yngre (7-12 år)</b>	
						
Soojik sogi				Vertikal ställning		
Sonbadak miro makgi				Handflats tryckande block		
Sonkal naeryo taerigi				Knivhands nedåt slag		
Dwit palkup tulgi				Bakåt armbågsslag		
Yobap makgi				Sid fram block		
Goro chagi				Krok spark		
Bandal goro chagi				Flygande krok spark		
Matsogi				Steg sparring		
Hosin sul				Självförsvar		
Hwa-Rang tul				Åttonde tullen		

<b>Äldre (12 år och uppåt)</b>		<b>1 Kup</b>	<b>=</b>	<b>1 Kup</b>	<b>Yngre (7-12 år)</b>	
						
Bakkat palmok anuro ap makgi				Ytterarm inåt fram block		
Sang sonbadak ollyo makgi				Dubbel handflats uppåt block		
Matsogi				Steg sparring		
Hosin sul				Självförsvar		
Choong-Moo tul				Nionde tullen		



## Tularnas betydelse, fördjupning

Tularnas namn, antal rörelser och diagram symboliserar oftast heroiska figurer eller händelser från Koreas historia.

**CHON-JI:** Betyder ordagrant "himlen och jorden", vilket syftar på att det i orienten tolkades som världsskapelsen och början på mänskligt liv, därmed är det den första tullen. Tullen består av två liknande moment vilket representerar himlen och jorden. Tullen har 19 rörelser. (lika många som det finns grader)

**DAN-GUN:** Den heliga Dan-Gun var den legendariske grundaren av Korea år 2333 före vår tidräkning (f. Kr). Tullen har 21 rörelser

**DO-SAN:** Pseudonym för patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876-1938) som ägnade sitt liv åt fortsatt utbildning av Korea och den självständiga rörelsen i Korea under den tiden. Tullen har 24 rörelser.

**WON-HYO:** Den munk som introducerade Zen-Buddhismen i Silla dynastin år 686 efter vår tidräkning. Tullen har 28 rörelser.

**YUL-GUK:** Pseudonym för den stora filosofen och lärningen Yi L (1536-1584) som fick smeknamnet "Confucius of Korea". De 38 rörelserna i tullen syftar på hans födelseort på 38° lat. Diagrammet (±) betyder lärling.

**JOONG-GUN:** Hette patrioten An Joong-Gun som mördade Hiro-Bumi Ito, den första Japanska generalguvernören i Korea. Även känd som mannen som ordnade den så kallade Korea-Japanaffären. De 32 rörelserna i tullen representerar herr An's ålder när han avrättades i Lui-Shung fängelset (1910).

**TOI-GYE:** Pseudonym för lärningen Yi Hwang (1600-talet), en auktoritet inom neo-confucianismen. De 37 rörelserna symboliserar hans födelseplats på den 37° latituden. Diagrammet (±) betyder lärling.

**HWA-RANG:** Hette ungdomsgruppen "Hwa-Rang-do" som har sitt ursprung i Silla dynastin för ca 1350 år sedan. Denna grupp var den egentliga katalysatorn till att Koreas tre dåvarande riken enades till ett rike. De 29 rörelserna symboliserar den 29:de infanteri divisionen, där Taekwon-do utvecklades.

**CHONG-MO:** Födelsenamnet på amiral Yi Sun-Sin av Yi Dynastin. Det ryktades om att han byggde det första tankfartyget (Kobukson) år 1592 vilket ses som en föregångare till dagens U-båt. Anledningen till att tullen avslutas med den vänstra handen i attackläge är för att symbolisera hans ångerfulla död, eftersom han inte fick en chans att visa sin enorma potentiella kraft då den dämpades av hans visade lojalitet till sin kung. Tullen har 30 rörelser.

**KWANG-GAE:** Namngiven efter Gwang-Gae-Toh-Wang, den 19de kungen av Konguryoriket. Han återvann alla förlorade områden, till och med större delen av Manchuria. Diagrammet (±) symboliserar expansion och återvinst av förlorade områden. De 39 rörelserna

**PO-EUN:** Pseudonym för Chong Mong-Chu (1400-talet) som var en känd poet. Hans dikt "Jag skulle aldrig tjäna en annan herre fastän jag skulle bli korsfäst hundra gånger om" är känd bland koreanska medborgare. Han var också pionjär på vetenskapsfältet. Diagrammet (-) representerar hans fläckfria lojalitet till kungen och landet vid slutet av Koryo Dynastin. Tullen har 36 rörelser

**GE-BAEK:** Namngiven efter Ge-Baek, en stor general i Baek Je-riket (år 660 efter vår tidräkning). Diagrammet (I) representerar hans stenhårda militära disciplin. Tullen har 44 rörelser.

# Slutligen!



**Taekwon-Do är för alla som vill lägga ner arbetet att bli en utövare!**

**Träningsvärk är inte ett betyg på hur bra du tränat!**

**Uppvärmning är inte onödigt eller töntigt!**

**Träning hemma är tillåtet!**

**Kom förberedd!**

**Kom i tid!**

**Håll ut!**

**Hemsidan skall användas!**

<http://www.ifgripen.se/>