

**HELSINGBORG**

K A M P S P O R T

**GRADERINGSKOMPENDIE**

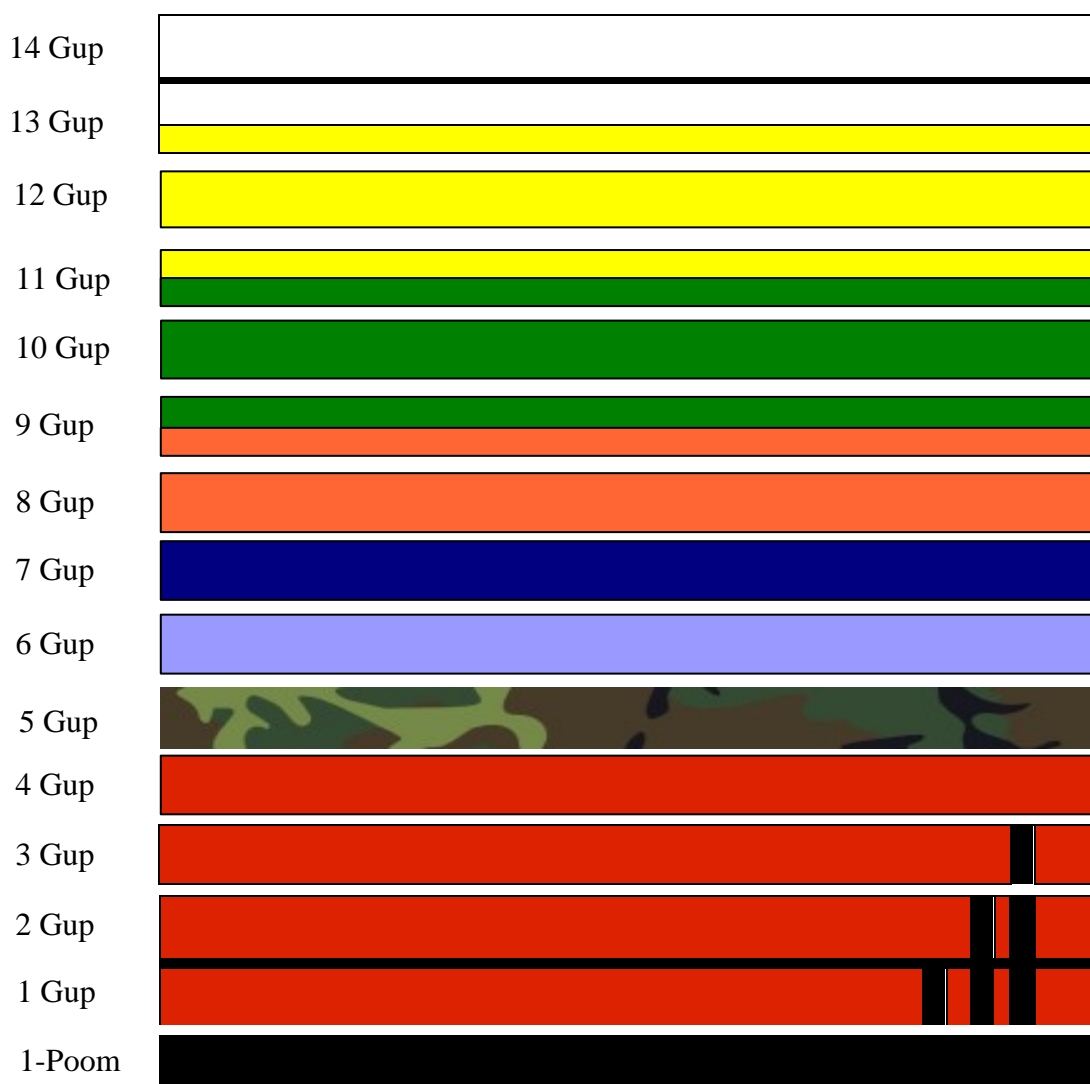
**BARN**

## Graderingskrav Helsingborgs Kampsportklubb – Barngrupper

Vägen till svart bälte i Taekwondo går i 10 steg om man följer standarden som gäller för ungdomar och vuxna. För varje steg ska eleven lärt sig nya tekniker, förbättrat de tekniker de redan kunde samt ska de inlärd mönstren (poamse) visas upp. Då dessa krav kan vara svåra att leva upp till för barnen har vi liksom många andra klubbar valt att, istället för att vänta på att barnen ska mogna, lägga in fler bälten, för att på så sätt låta barnen gradera sig med lite lättare krav.

Från rött bälte är det stort sett samma krav för barnen som för ungdomar och vuxna.

### Barnbälten



## **Generella krav**

Eleverna förväntas kunna de tekniker som tränas inom respektive grupp. För varje gradering ökar kraven och nya tekniker läggs till. Om eleven inte uppfyller kraven bromsar instruktören som regel före graderingen.

I vissa fall, särskilt när bältesgraden blir högre, får eleven vänta rätt lång tid mellan graderingstillfällena.

På graderingar gäller det att visa upp sig från sin bästa sida. Detta kommer också bedömas av instruktörerna. Vad som är bra och mindre bra kan vara individuellt men detta har instruktören full koll på.

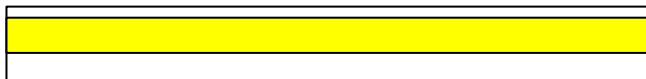
## **Ingående moment under graderingar**

- Mognad, inställning och disciplin för den specifika bältesfärgen
  - Koreanska ord och teori
  - Spark-, slag- och blockeringstekniker
  - Självförsvar
  - Pomsae/monster
  - Kamp
  - Krossteknik, att slå eller sparka sönder en planka genom rätt utförd teknik
-

## Gradspecifika krav

Nedan följer krav som eleven ska uppfylla för att bli godkänd för varje grad. För en viss gup (bältesgrad) ska eleven kunna alla tidigare krav plus kraven för den nivå de ska gradera sig till. För ett högt bälte ska eleven alltså kunna visa upp alla tidigare mönster och kunna alla ord och tekniker som de tidigare graderna krävt. För varje bälte läggs ett antal koreanska ord till som används i träning/tävling. Vissa ord hör till mönstret som ingår i aktuell gradering.

### Gult streck (13 Gup)



#### *Koreanska ord*

Räkna till 10: Hana, Tul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilkob, Yodul, Ahop, Yol

Vad betyder Tae Kwon Do? ”Foten och handens väg”

Givakt: charyot

Buga: kunje

Redo: chumbi

#### *Tekniker*

Ap seogi, litet framåtsteg

Ap kobi, stort framåtsteg

### Gult Bälte (12 Gup)



#### *Koreanska ord*

Spark Chagi

Slag Jirugi

Blockering Makki

Kamprop Kihap

#### *Tekniker*

Tekniker för 4-riktningar:

Are Makki (låg blockering)

Momton makki (maghöjdsblockering)

Olegol makki (huvudhöjdsblockering)

Ap chagi (framåt/front spark)

## Grönt Streck (11 Gup)

### *Koreanska ord*

Under bälte huvudhöjd	Are
Maghöjd	Momton
Huvudhöjd	Olegul
Färdig-position	Chumbi sogi
Helt om /vänd	Dirro dorra
Dräkt	Dobok
Rätta till dräkten	Dobok danja
Träningslokal	Dojang

### *Tekniker*

4-riktningar (Ett håll)

## Grönt Bälte (10 Gup)

### *Koreanska ord*

Framspark	Ap-chagi
Rundspark	Dollyo-chagi
Yxspark	Neryo-chagi
Bakspark	Dwit-chagi
Sidospark	Yop-chagi

### *Tekniker*

4-riktningar (Båda hållen)

### Orange Streck (9 Gup)

#### *Koreanska ord*

Ridande ställning	Jeochum-seogi
Puttande spark	Miro-chagi
Tornadospark	Mondora dolleyo chagi

#### *Tekniker*

4-riktningar med ap-chagi (Båda hållen)

### Orange Bälte (8 Gup)

#### *Koreanska ord*

Knivhand	Sonnal
Knytnäve	Jeumeok
Knivfot	Balnal
Trampanya under tå (fram-trampanya)	Ap-chock
Häl (bak-trampanya)	Dwit-chock
Knä	Morup
Armbåge	Palgup

#### *Tekniker*

Taegeuk Il Jang

### Blått Bälte (7 Gup)

#### *Koreanska ord*

Börja	Si jak
Avbryt	Kalyeo
Avsluta, stopp	Keuman
Hoppande	Twio
Blå	Chong
Röd	Hong
Byta ben	Bal pako

#### *Tekniker*

Taegeuk Ji Jang

### Camouflage bälte blått (6 Gup)

#### Koreanska ord

Knivhands-blockering	Sonnal makki
Hals	Mok
Attack med hand	Chiki
Knivhandslag mot hals	Sonnal mok chiki
Bak-ställning, L-ställning	Dwit kobi
Inåtgående	An
Utåtgående	Bakkat

#### Tekniker

Taegeuk Sam Jang

### Camouflage Bälte (5 Gup)

#### Koreanska ord

Nedåtgående blockering med handflata	Nullu makki
Slag med fingerspetsarna	Pyonsonkeut sewio jirugi
Knivhandslag mot hals samtidigt som hög knivhands-blockering med andra handen.	Jebipoom mok chiki
Backhand slag	Dung Jeumeok

#### Tekniker

Taegeuk Sah Jang

### Rött Bälte (4 Gup)

#### Koreanska ord

Hamarslag	Me Jeumeok
Armbågsslag mot huvud	Palgup olegul chiki
Armbågsslag mot måltavla	Palgup pyojock chiki

#### Tekniker

Taegeuk Oh Jang

**1 svart streck (3 Gup)**

*Koreanska ord*

Alla tekniker och ställningar i Yok Jang

*Tekniker*

Taegeuk Yok Jang



**2 svarta streck (2 Gup)**

*Koreanska ord*

Alla tekniker och ställningar i Chil Jang

*Tekniker*

Taegeuk Chil Jang



**3 svarta streck (1 Gup)**

*Koreanska ord*

Alla tekniker och ställningar i Pal Jang

*Tekniker*

Taegeuk Pal Jang





## Ordlista

**Vad betyder Tae Kwon Do?** "Foten och handens väg"

Tae = Fot

Kwon = Hand

Do = Väg/metod/filosofi

WTF = World Taekwondo Federation, den stil som vi tränar och som är med i OS

ITF = International Taekwondo Federation

*Räkna 1-10, gör vi varje träning...*

1 - hana

2 - dool

3 - set

4 - net

5 - tasot

6 - yosot

7 - il gop

8 - yoh dol

9 - ah hop

10 - yul

*Överkurs, men som barnen ofta frågar om...*

11 - yal hana

20 - soo mul

30 - so ruhn

40 - ma huhn

50 - shi huhn

60 - yeh suhn

70 - il huhn

80 - yeo duhn

90 - ah huhn

100 - behk

T.ex. 41 är ma huhn hana

kamsa hamnida = tack så mycket

Arae = låg, under bälte

Momtong = mitten, magen

Olgul = hög, huvud

Ap = framåt, front

Dwit = bakåt

Yop=sida, sido

Dollyo=rund, cirkel

Ty=bakåt

An=inåt, inåtgående

Bakkat=utåt, utåtgående

Huryo=krok

Kyorugi =kamp

Pomsae = mönster

Kyokpa=krossteknik (när vi använder olika tekniker för att slå sönder plankor mm)

### **Seogi (ställningar)**

Kibon junbi seogi	Grundläggande färdigställning
Ap kobi	Långställning framåt
Ap seogi	Kortställning framåt
Jeochum-seogi	Ridande ställning

### **Makki (blockeringar)**

Arae makki	Låg blockering
Momtong makki	Mellan blockering
Olgul makki	Hög blockering

### **Jireugi (slag)**

*Grund slag (brukar vi göra på träningarna) :*

Arae jireugi	Lågt slag
Momtong jireugi	Mellan slag
Olgul jireugi	Högt slag

*Mer avancerade slag (dessa slag gör vi på plankor emellanåt):*

Me jumeok naeryo chigi	Nedåtgående slag med knuten knuten hand
Palkoop dollyo chigi	Cirkulärt armbågs slag
Palkoop pyojeok chigi	Armbågs slag med grepp/fånga
Sonnal chigi	Knivhands slag

### **Chagi (spark)**

Ap chagi	Framåtspark
Dollyo chagi	Rundspark
Dwit chagi	Bakåtspark, hästspark
Naeryo chagi	Yxspark, nedåtspark
Yop chagi	Sidospark
An chagi	Inåtspark
Bakkat chagi	Utåtspark
Huryo chagi	Krok/hookspark
Ty huryo chagi	Bakåt krok/hookspark
Twio miro chagi	Hoppande knuffspark
Twio yopchagi	Hoppande sidospark
Cut chagi	Stickande spark, från engelskans "cut"
Mondora dollyo chagi	Tornadospark