

SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDETS ITF SEKTION

Graderingskrav för Kup-grader Junior och Senior



Uppdaterat:
2009-02-27

ANVISNINGAR

- Graderingen skall genomföras enligt den form och de regler som beskrivs i det nationella Graderingsreglementet (separat dokument).
- Utöver kraven till den nya graden skall aspiranten också behärska kraven till graderna innan aktuell grad då graderingsinstruktören kan be aspiranten utföra även de teknikerna under graderingen.
- Samtliga Kup-graderingar skall innefatta utöver angivna tekniska krav också test av **styrka**, **vighet** och **teori**.
Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Krosstekniker skall anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- Yaksok Matsogi (uppgiftssparring) skall genomföras i form av ”följa John” princip där utövarna utbyter tekniker i högt tempo mot varandra. Teknikerna skall utföras i en ”kampmiljö” nära kroppen, dock utan kontakt.
- För krossningstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad.

10 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Annun So Yop Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi	
	Saju Jirugi	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi i Gunnun Sogi	<i>Ensam.</i>

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi i Gunnun Sogi	

8 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Chukyo Palmok Makgi	
	Niunja So Sonkal Yop Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi i Niunja Sogi	Endast handtekniker.

7 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Makgi	
	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi	
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi i Niunja Sogi	Endast handteknik.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	1 planka.

6 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	
	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi	
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	180 grader
	Niunja So Goro Chagi	Med bakre ben.
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Urdragning från grepp mot en hand	3 tekniker.
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi i Niunja Sogi	Benteknik som attack.
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Sonkal Taerigi	1 planka.

5 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi	
	Niunja So Sang Sonkal Makgi	
	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Niunja So Annuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	180 grader.
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Urdragning från grepp mot två händer	3 teknik.
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi (2-steg sparring)	2 kombinationer.
	Yaksok Matsogi - Yop Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Dollyo Chagi	1 planka.

4 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Gunnun So Wipalgup Taerigi	
	Gojung So Digutja Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bandae Dollyo Chagi	
	Niunja So Tora Goro Chagi	
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Urdragning från grepp mot kroppen	3 tekniker.
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi (2-steg sparring)	3 kombinationer.
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
	Yaksok Matsogi - Dwit Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
	Bal Jaju Matsogi	Endast höga sparkar.
Kyok Pa Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	1 planka.
	Tora Yop Chagi	1 planka.
	Twimyo Nopi Ap Chagi	Höjd: utsträckt arm.

3 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi	
	Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi och Yop Chagi	Dubbelspark kombination.
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	180 grader.
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Urdragning från grepp mot kroppen	5 tekniker.
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi (1-steg sparring)	5 kombinationer.
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)	Med skydd på.
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	1 planka.
	Twimyo Dollyo Chagi	Ca.20 cm över huvudhöjd.

2 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi och Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Angrepp bestäms av instruktören	<i>5 tekniker.</i>
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi (1-steg sparring)	<i>8 kombinationer.</i>
	Yaksok Matsogi - Naeryo/Yop Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (3 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Dung Joomuk	<i>1 planka.</i>
	Bandae Dollyo Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca.3 personer.</i>

1 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
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 Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark,360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Fritt program.	<i>Minst 10 tekniker.</i>
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi (1-steg sparring)	<i>10 kombinationer.</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>2 plankor.</i>
	Sonkal Dung Ap Taerigi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca.5 personer.</i>
	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Huvudhöjd.</i>
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>