

GRADERINGSHÄFTE CHAE Taekwondo Ängelholm



Taekwondo eden

Jag skall följa alla Taekwondo regler
Jag skall respektera instruktörer och alla seniorer
Jag skall aldrig missbruka Taekwondo
Jag skall bli en förkämpe för frihet och rättvisa
Jag skall bygga en fredligare värld





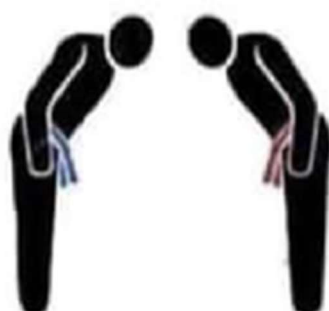
Buga innan går
av och på mattan



Var tyst under
instruktioner



Sitt ordentligt



Respektera din
träningspartner



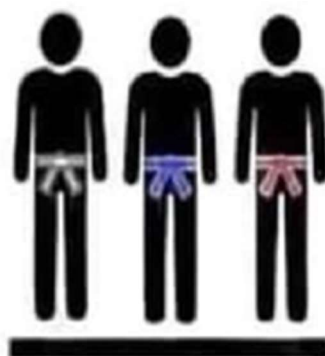
Lyssna utan
att avbryta



Lämna inte
mattan utan tillåtelse
från tränaren



Hjälp de
lägre graderade



Ställ upp snabbt i
rangordning i
slutet av lektionen



Hjälp till att hålla
lokalen ren

Vitt bälte med gult streck - 10 Gup

Poomsae: Sah bang hyang – Fyra riktningar

Ställningar/Seogi

Ap seogi – Gångställning, kort ställning

Ap kobi seogi – Lång djup, främre benet böjt bakre sträckt

Blockeringar/Makki

Arae makki – Låg blockering

Momtong makki – Mitten blockering

Olgul makki – Hög blockering

Slag/Jireugi

Arae jireugi – Lågt slag

Momtong jireugi – Mitten slag

Olgul jireugi – Högt slag

Sparkar/Chagi

Dollyo chagi – Rund spark

Ap chagi – Framåt spark

Koreanska

Hana

Dul

Set

Net

Da sot

Yo sot

Il kob

Yo dol

A hop

Yol

Svenska

Ett

Två

Tre

Fyra

Fem

Sex

Sju

Åtta

Nio

Tio

Koreanska

Chunbi

Kyung ne

Chareyot

Shi jak

Kaleyo

Chio

Poomsae

Kam sam i da

Svenska

Redo

Buga

Givakt

Börja

Bryt

Vila

Mönster

Tack för idag

Krav

- Armhävningar 10 st
- sit ups 10 st
- Upphopp 10 st
- Knyta bältet

Gult bälte – 9 Gup

Poomsae: Sah bang hyang – Fyra riktningar

Ställningar/Seogi:

Ap seogi – Gångställning, kort ställning

Ap kobi seogi – Lång djup, främre benet böjt bakre sträckt

Chuchum seogi – Ridande ställning

Kyorugi seogi - Kampställning

Blockeringar/Makki:

Arae makki / Nareyo makki – Låg blockering

Momtong makki – Mitten blockering

Olgul makki – Hög blockering

Slag/Jireugi:

Arae jireugi – Lågt slag

Momtong jireugi – Mitten slag

Olgul jireugi – Högt slag

Han-,dul-,se-bon jireugi – 1-,2-,3- slag

Sparkar/Chagi:

Dollyo chagi – Rund spark

Ap chagi – Framåt spark

Balbutyeo chagi – Slidande/skipande spark

Bi/Bandal chagi – Sned spark

Koreanska

Sah bang hyang

Hana

Dul

Set

Net

Da sot

Yo sot

Il kob

Yo dol

A hop

Yol

Chunbi

Yop

Hong

Ho gu

Svenska

Fyra riktningar

Ett

Två

Tre

Fyra

Fem

Sex

Sju

Åtta

Nio

Tio

Redo

Sido/sida

Röd

Väst

Koreanska

Sabumnim

Kyosanim

Kyung ne

Chareyot

Shi jak

Kaleyo

Chio

Dobok

Kesok

Keuman

Dwi uro dora

Bal bakwah

Poomsae

Chung

Tti

Svenska

4:e – 6:e Dan

1:a – 3:e Dan

Buga

Givakt

Börja

Bryt

Vila

Dräkt

Fortsätt

Stanna

Vänd 180 grader

Byt fot

Mönster

Blå

Bälte

Krav

- Alla föregående krav
- Armhävningar 15 st
- Sit ups 15 st
- Upphopp 15 st

Grönt bälte – 8 Gup

Poomsae: Taegeuk Il jang – Första Kapitlet

Ställningar/Seogi:

Moa seogi – Fötterna ihop

Naranhi seogi – Fötterna parallellt/ axelbred ställning

Blockeringar/Makki:

Yop makki – Sido blockering

Slag/Jireugi:

Yop jireugi – Sido slag

Sparkar/Chagi:

Nareyo chagi – Yx spark

Yop chagi – Sido spark

Dwi chagi – Bakåt spark

Miruh chagi – Knuffande spark

Koreanska

Il
Dojang
Jumeok
Sonnal
Han sonnal
Ap chook
Dwi chook
Baldeung
Pal
Bal
KTA
ETU
WTF
Nareyo
Kyorugi
Twio
Mondora
Jireugi

Svenska

Första
Träningshall
Knytnäve
Handkanter
En handkant
Främre trampdynan
Undersida av hälen
Vrist (ovansida av foten)
Arm
Fot
Korean Taekwondo Association
European Taekwondo Union
World Taekwondo Federation
Nedåt
Kamp
Hoppande
Snurrande
Slag från höften med knytnäven

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälte
- Armhävningar 20 st
- Sit ups 20 st
- Upphopp 20 st

Grönt bälte med ett blått Streck – 7 Gup

Poomsae: Taegeuk Ee jang – Andra kapitlet

Ställningar/Seogi:

Pyeonhi seogi – Avslappnad ställning, axelbred, v – formad

Dujumeok hoori chunbi seogi – Knytnävarna vid höften, redo ställning

Blockeringar/Makki:

Hecho makki – Dubbel blockering

Sparkar/Chagi:

Twio ap chagi – Hoppande framåt spark

Mondora dollyo chagi – Snurrande rund spark

Ap hooria chagi/bande dollyo chagi – framåt krok spark

Koreanska

Ee
Bandae
Baro
An
Bakkat
Ollyo
Naeryo
Poom/Kibon Donja
Taegeuk
STF
GTF
ITF

Svenska

Andra
Samma (ben som hand)
Motsatt (ben som arm)
Inåt
Utåt
Uppåt
Neråt
Grundteknik/grundtekniker
Tae – Stor, Geuk – Evighet
Svenska Taekwondo Förbundet
Global Taekwondo Federation
International Taekwondo Federation

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälte
- Armhävningar 20 st
- Sit ups 20 st
- Upp hopp 20 st
- kullerbytta framåt
- Kamp 2x2 min

Blått bälte – 6 Gup

Poomsae: Taegeuk Sam jang

Ställningar/Seogi:

Antzong seogi – Axelbred, tårna inåt, lätt böjda ben

Antzong chuchum seogi – Ridande ställning med tårna inåt

Dwi kobi seogi – Bakåt ställning/bakre benet böjt

Blockeringar/Makki:

Han sonnal momtong bakkat makki – En handkant mitten utåt blockering

Svingslag/Chigi:

Han sonnal mok chigi – Handkantsslag mot halsen

Sparkar/Chagi:

Twio dollyo chagi – Hoppande rund spark

Twio yop chagi – Hoppande sido spark

Koreanska

Sam
Myung Chi
Mori
Mok
Tok
Bal nal
Deung
Sonnal deung
Deung jumeok
Palkup
Son keut
In jun
Noon
Ko

Svenska

Tredje
Solar plexus
Huvud
Hals
Haka
Fotkant
Baksida
Baksida knivhand
Baksida knytnäve
Armbåge
Fingertoppar
Under näsan
Öga
Näsa

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälte
- Armhävningar 25 st
- Sit ups 25 st
- Upp hopp 25 st
- kullerbytta framåt
- Kamp 2x2 min

Blått bälte med ett rött streck – 5 Gup

Poomsae: Taegeuk Sah jang – Fjärde kapitlet

Blockeringar:

Batangson nullo makki – handflata pressa ner blockering

Han sonnal olgul makki – Handkant hög blockering

Svingslag/Chigi:

Jebipoom sonnal mok chigi – Vridande kombinerat slag mot halsen

Stöt/Tzirugi:

Pyonson keut sewo tzirugi – Platt hand fingertoppar vertikal stöt

Sparkar/Chagi:

Twio dwi chagi – Hoppande bakåt spark

Twio ap hooria chagi/ Twio pande dollyo chagi – Hoppande framåt krok spark

Sah	Fjärde
Batangson	Handflatan(nedre delen närmast handleden)
Sonkeut	Fingertoppar
Jebipoom	Vridande/kombinerat
Twio nomeo	Hoppande (över,framåt)
Pyojeok	Måltavla (mot handflatan)
Ap chaolligi	Framåt stretch spark
Yop chaolligi	Sido stretch spark
Ahnjoe	Sitt
Elosoh	Stå
Cha wo hjang wo	Ställ upp mot varandra
Gaseum	Bröstkorg
Kang – i	Skenben

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälten
- Armhävningar 30 st
- Sit ups 30 st
- Upp hopp 25 st
- Kullerbytta framåt
- Kamp 2x2 min

Rött bälte – 4 Gup

Poomsae: Taegeuk Oh jang – Femte kapitlet

Ställningar/Seogi:

Kimat seogi – Bredare ridande ställning

Koa seogi – Korsade ben ställning

Wen seogi – Vänster ställning

Oren seogi – Höger ställning

Mo chuchum seogi – Snett fram ridande

Ap chuchum seogi – framåt ridande ställning

Slag/Jireugi/Chigi:

Dollyo jireugi – Rund slag (Krok slag)

Ap jireugi – Framåt slag

Palkup dollyo chigi – Armbåge svingslag

Deung jumeok ap chigi – baksida knytnäve framåt svingslag

Palkup pyojeok chigi – Måltavla svingslag – Armbågsteknik mot handflata

Mejumeok nareyo chigi – Undersida knytnäve neråt svingslag

Sparkar/Chagi:

Bittureo chagi – Vridande spark

Dwi hooria chagi/Mondora bande dollyo chagi – Bakåt snurrande krok spark

Koreanska

Oh

Nang shim

Balmok

Bam jumeok

Bittureo

Sonmok

Palmok

Hosinsul

Kyokpah

Svenska

Femte

Skrev

Fotled/ankel

Knytnäve med ett finger framskjutet

Vridande

Handled

Underarm

Självförsvar

Krossteknik

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälten
- Armhävningar 35 st
- Sit ups 35 st
- Upp hopp 30 st
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt
- Kamp 3x2 min

Rött bälte med ett svart streck – 3 Gup

Poomsae: Taegeuk Yok jang – Sjätte kapitlet

Ställningar/Seogi:

Ohja seogi – T - ställning

Blockeringar/Makki:

Han sonnal olgul bittuero makki – En handkant hög blockering, vriden

Batangson momtong makki – Handflata mitten blockering

Slag/Jireugi:

Chi jireugi – Knytnävsslag uppåt, uppercut

Sparkar/Chagi:

Japko chagi – Greppande/fasthållande spark

Twio bittuero chagi – Hoppande vriden spark

Koreanska

Yok
Morup
Kawi
Otgoreo
Jeocho
Chigi
Bojumeok

Svenska

Sjätte
Knä
Sax
Kryss
Handflata uppåt
Svingslag
Dold knytnäve

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälten
- Armhävningar 40 st
- Sit ups 40 st
- Upp hopp 30 st
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt
- Kamp 3x2 min

Rött bälte med två svarta streck – 2 Gup

Poomsae: Taegeuk Chil jang – Sjunde kapitlet

Ställningar/Seogi:

Kyotdari seogi – Assisterande ställning

Bom seogi – Tigerställning

Bojumeok chunbi seogi – Dold knytnäve redo ställning

Blockeringar/Makki:

Otgoreo makki – Kryssblockering

Kawi makki – Saxblockering

Sonnal arae makki – låg handkantsblockering

Batangson kudero makki – Handflata hjälpande blockering

Slag/Jireugi:

Jeocho jireugi – Knytnävsslag handflatan upp

Dujumeok jeocho jireugi – Dubbelt knytnävsslag med handflatan upp

Sparkar/Chagi:

Dangseong chagi – Växlande spark

Twio nomeo dwi hooria chagi – Hoppande framåt snurrande bakåt krok spark

Morup dollyo chagi – knä rund spark

Pyojeok chagi – Spark mot handflata

Koreanska

Chil

Kongkyok chunbi

Bangwo chunbi

Svenska

Sjunde

Redo att attackera

Redo att försvara

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälten
- Armhävningar 45 st
- Sit ups 45 st
- Upp hopp 35 st
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt
- Kamp 3x2 min

Rött bälte med tre svarta streck – 1 Gup

Poomsae: Pal jang – Åttonde kapitlet

Ställningar/Seogi:

Hakdari seogi – Tranställning

Ogeum seogi – Omvänd tranställning

Blockeringar/Makki:

Anpalmok momtong bakkat makki – Underarm inåt mitten utåt blockering

Anpalmok momtong hecho makki – Dubbel underarms inåt mitten utåt blockering

Mureup kukki – Blockering mot knä

Kodureo makki – Hjälpande mitten utåt blockering

Wesanteul makki – Låg – Hög vidöppen blockering

Arae kodureo makki – Låg hjälpande blockering

Slag/Jireugi:

Han sonnal bakkat chigi – handkants stöt inifrån utåt

Dangkyo teok jireugi – greppande slag mot haka

Pyonsonkeut arae jeochotzireugi – Långfingertopps stöt handflatan uppåt

Khaljaebi – Öppen handstöt mot hals

Sparkar/Chagi:

Kawi chagi – Saxspark, splitt-/spagat spark

Kodeup chagi – Repeterande spark

Koreanska

Pal

Ku

Sipp

Ye-ui

Yom-chi

In-nae

Jahjeh

Baekjool

Svenska

Åttonde

Nionde

Tionde

Artighet

Integritet

Beslutsamhet

Självkontroll

Okuvlig själ och anda

Krav

- Alla föregående krav från tidigare bälten
- Armhävningar 50 st
- Sit ups 50 st
- Upp hopp 40 st
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt
- Kamp 3x2 min

Gradering

En gradering är ett test av din utveckling och dina kunskaper inom Taekwondo. 2 gånger per år har vi våra graderingar. Vi har teoretiska prov och framför allt fysiska prov. Graderingarna infaller strax innan sommarlovet i maj/juni och strax innan vinterlovet i december.

Det är huvudinstruktören som, tillsammans med övriga instruktörer, bestämmer vilka som får lov att gradera eller inte. Anledningar till att man inte får gradera sig kan vara att man inte har tränat tillräckligt länge eller tillräckligt mycket. Man ska träna minst 2 gånger i veckan för att få gradera. Ni ska också kunna det som krävs i ert graderingshäfte.

För att utvecklas i lagom takt bör man träna 3 dagar i veckan!

Gradering kostar **300 kr** och ni sätter in summan på klubbens postgiro **33 87 07-3**. Eventuellt bälte ingår i priset.

Senast 1 vecka innan graderingen ska ni ha anmält er och betalat in kostnaden. Var noga med att skriva elevens/elevernas namn på betalningen.

Miniorer och kadetter (7-12 år) graderar till vitt bälte med gult streck första gången.

Juniorer och seniorer (12 år och uppåt) graderar direkt till gult.



Innan ni skriver upp er ska ni ha talat med Huvudinstruktören och framför allt själv känna att ni är redo för en gradering.

Kom ihåg att en gradering inte görs bara för att det är kul.

Om ni klarar er så har ni kommit ett steg närmre SVART bälte. Det tar vanligtvis mellan 4 till 10 år att ta svart bälte. För att få genomgå test för svart bälte 1 dan måste man vara minst 15 år gammal, under 15 kallas motsvarande grad poom. Vid gradering till svart bälte tar vi kontakt med utomstående instruktörer med 4 dan eller uppåt för att examinera.

Gup-graderna är följande:

10 – vitt bälte (man blir automatiskt gup 10 vid inskrivning i klubben)

9,5 – vitt med **gult** streck (endast miniorer och kadetter 7-13 år)

9 – **Gult**

8 – **Grönt**

7 – **Grönt** med **blått** streck

6 – **Blått**

5 – **Blått** med **rött** streck

4 – **Rött**

3 – **Rött** med 1 svart streck

2 – **Rött** med 2 svarta streck

1 – **Rött** med 3 svarta streck

En gradering kan se ut så här:

Uppställning och kontroll av dobok och dee. Kontroll av finger och tånaglar.

Uppvärmning. De högre graderna av dem som ska gradera sig turas om att hålla i uppvärmningen.

Test av grundtekniker. Stå på stället och utföra. Gå fram och tillbaka och utföra.

Test av spark och slagtekniker. Stå på stället och utföra. Gå fram och tillbaka och utföra.

1-3 stegs-sparring. Utföra på stället. Arbeta i par.

Självförsvar. Arbeta i par eller större grupp.

Kamp. Med eller utan väst och hjälm. 1 mot 1. WT regler!

Mönster. Utförs i grupp och bältesordning.

Krosstekniker. 2 eller flera krossplattor ska sparkas eller slås sönder.

Teori prov.

Utdelning av STF:s gup-diplom.

Räkna med att en gradering tar 3-4 timmar.

Kom ihåg att träna hårt i Dojang och studera graderingshäftet där hemma!

Tävla i Taekwondo

Är ditt barn eller ungdom sugen på att tävla.

Chae Taekwondo åker på många tävlingar om året. Både inom Sverige och utomlands. Det finns tävlingar för nybörjare som är ett bra sätt för våra barn att få känna på hur det är i tävlingssammanhang.

Att tävla är ett sätt för era barn att få utvecklas inom sporten och visa sina färdigheter. Är ditt barn sugen på att tävla. Prata med er tränare om det. Man tävlar i olika vikt och åldersklasser. Tjejer och killar tävlar var för sig.

För minior och kadett är oftast matchtiden 2 ronder på 1,5 minut och 30 sekunders vila mellan ronderna.

- Senior: 16 år och äldre (Fyller 16 år under tävlingsåret).
- Junior: 14-17 år (Fyller 14 år under tävlingsåret).
- Kadett: 12-14 år (Fyller 12 år under tävlingsåret).
- Minior: 7-11 år (Fyller 7 år under tävlingsåret.)

För miniorer gäller endast västträff, huvudträffar är ej tillåtet.

För att få tävla så finns det vissa saker som måste uppfyllas.

Är det något ni undrar över så tveka inte att fråga någon tränare. Vi finns till för er.

Ni kan även maila era frågor till klubben.

Utrustning:

- Huvudskydd (blå eller röd hjälm)
- Skyddsväst
- Underarmsskydd
- Suspensoar
- Skenbensskydd
- Handskar
- Vitt eller transparent tandskydd.
- Dobok, nybörjare tävlar men helvit dräkt, poom/dan med svart krage

Underarmsskydd, suspensoar, skenbensskydd skall bäras under dräkten.

Nybörjare, Kadetter och Miniorer skall bära fotskydd (gäller ej då elektroniska strumpor används). Alla skydd ska vara godkända.

Utrustning är personlig och varje medlem bör ha sin egen utrustning. Detta kan du köpa genom klubben.

Viss utrustning finns att låna.

Väst och hjälm kan oftast lånas av klubben.

Säg till om ni behöver låna något.

GAL Licens / Taekwondo pass

Detta är en licens som måste beställas för varje tävlande. För detta behöver klubben lite uppgifter:

- Bild
- Bild på passfoto eller annan nationel legitimation
- Pass eller ID nummer
- Namn
- Födelsedata
- Email

Invägning

Inför tävlingar så är det ALLTID invägning dagen innan på den ort som tävlingen hålls på. Tiden är mellan 17-20 och klubben (vilket inkluderar våra systerklubbar i Malmö och Hässleholm) har alltid gemensam invägning.

Vi behöver därför ofta hjälp av er föräldrar med transport både till invägning och till tävlingsdagen. Information till berörda kommer inför tävlingen.

Startavgiften betalas av medlemmen själv. ifall man är 20 eller över, för barn står klubben oftast för denna avgift.

Tävling

Alla tävlande träffas på platsen där tävlingen hålls eller en uppgjord plats för samåkning. Vi är på plats ungefär en timme innan tävlingsstarten och sedan blir vi kvar tills alla i vår klubb har tävlat färdigt. Ingen åker hem innan dess.

- Varje tävlande ser till att nödvändig skyddsutrustning är med. Glöm inte handduk och vattenflaska.
- Ifall man har klubboverall skall denna alltid bäras vid invägning och på tävlingsdagen.
- Både på invägning och tävlingsdagen skall den tävlande ha med sig GAL licens och en godkänd legitimation.
- Hel, ren och vit Taekwondodräkt och ett bälte motsvarande innehavarens grad.
- Tänk på att det blir långa dagar på en tävling. Se till att ert barn har mat med sig eller pengar till att kunna köpa något att äta.
- Coachen/tränaren är den som bestämmer på en tävling och deltagaren har skyldighet att rätta sig efter vad denne säger.

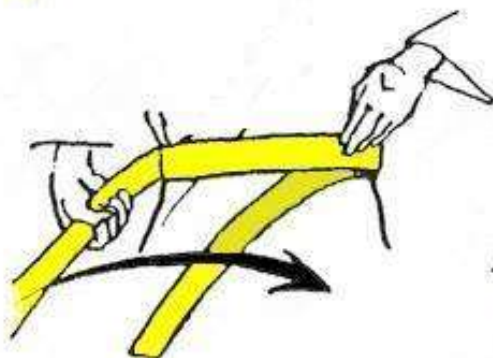
Knyta bältet



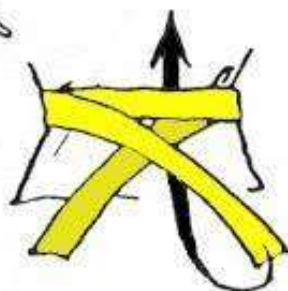
STEP #1



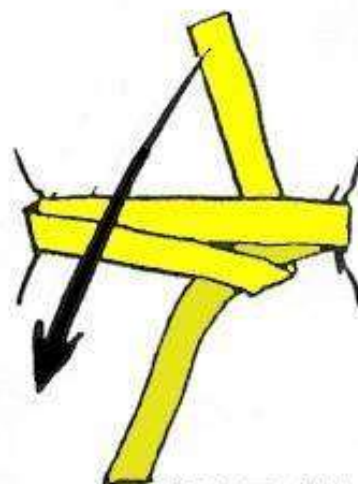
STEP #2
REAR VIEW



STEP #3



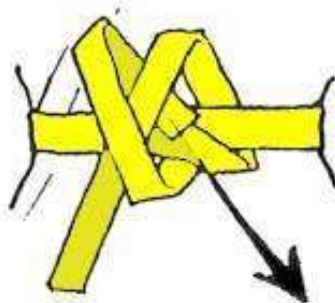
STEP #4



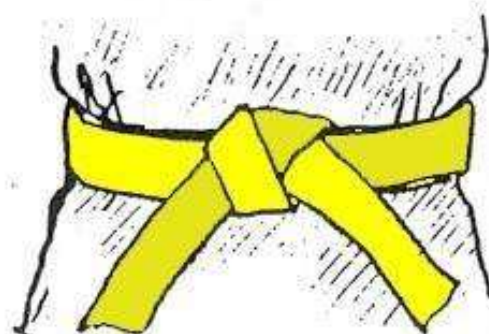
STEP #5



STEP #6



STEP #7



STEP #8