

2007-01-15

### Graderingskrav Song-gye Taekwondo



**NybörjARBÄLTET – Inga förkunskaper krävs för vitt bälte – Shipp Gup (10 Gup)**



**Examen till Gult bälte - Ku Gup (9 Gup)**

#### **Je Tjal – Etikett**

Att buga rätt, knyta bältet rätt

#### **Sagi - Ställningar**

Moa Sagi – Färdig Ställning och avslutande ställning (fötterna i hop)  
Tjunbi Sagi – Redo Ställning(axel brett)  
Tjutjumm Sagi – Ridande Ställning  
Ahpp Gubi Sagi – Stor Framåt Ställning  
Ahpp Sagi – Liten Framåt Ställning  
Mot Sagi - Fighting-ställning

#### **Soogi - Handtekniker**

Are Makki – Låg blockering  
Yop Makki – Sido Blockering  
Momtung Mahki - Mittenblock  
Momtong Tjirugi – Mitten stöt  
Baro Tjirugi - Rätt stöt  
Jabb - Enkelt slag med främre handen  
Kross - Enkelt slag med bakre handen

#### **Tjäkki - Sparktekniker**

Ahpp Tjaolligi – Benuppdragning rakt fram  
Ahpp Tjagi – Framåtspark

#### **Mittsteknik**

Bitt Tjagi

#### **Poomsae - Form**

[Satju Tjirugi – Fyrriktnings stöt](#)

#### **Hosinsul - Självförsvär**

Frigöringsteknik mot handleder och hals

#### **Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som förevisats  
Räkna från 1 till 10 på Koreanska (Hangoogo)

#### **Tidskrav**

Minst 12 träningar vid gradering samt ½ Termin  
(För barngruppen enligt ok från Ilpo)



**Examen till Grönt bälte – Pall Gup (8 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

#### **Soogi - Handtekniker**

Momtong Ahn Palmokk Momtung Makki – Mitten Inre Underarm Blockering  
Bandaet Tjirugi – Motsatt Stöt  
Algull Makki - Hög block

#### **Tjäkki - Sparktekniker**

Jop Tjagi – Sidospark

2007-01-15

**Mittsteknik**

Naeryo Chagi (nedåtspark)

**Poomsae - Form**

[Te Gukkk Il-Tjang – Poomse nr. 1](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Kontrollgrepp Z

**Görugi - Sparring**

Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

**Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

**Tidskrav**

Minst 18 träningar sedan senaste gradering samt ½ Termin.  
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



**Examen till Grönt bälte med blått streck - Chill Gup (7 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

**Sagi - Ställningar**

Dyt Gubi – L Ställning

**Soogi - Handtekniker**

Han Sonnal Makki – Enkel Knivhand Blockering

**Tjäkki - Sparktekniker**

Dollyo Tjagi – Rundspark

**Mittsteknik**

Dollyo Tjagi – Rundspark

Tymo Ahp Tjagi - Hoppande framåtspark

**Poomsae - Form**

[Te Gukkk Ee Tjang – Poomse nr. 2](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Kontrollgrepp Z med nedtagning mark och kontrollgrepp

**Görugi - Sparring**

Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

**Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

**Tidskrav**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering  
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



**Examen till Blått bälte - Yuk Gup (6 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

**Soogi - Handtekniker**

Sonnall Terigi – Knivhand slag

Allgull Tjirugi – Hög Stöt

**Tjäkki - Sparktekniker**

Dyt Tjagi – Bakåtspark

2007-01-15

#### **Mittsteknik**

Dyt Tjagi – Bakåtspark  
Tymyo Yop Tjagi – Hoppande Sidospark  
Tymyo Dollyo Tjagi - Hoppande rundspark

#### **Poomse - Form**

[Te Gukk Sam Tjang - Poomse nr. 3](#)

#### **Hosinsul - Självförsvar**

Frigöringstekniker mot fasthållning bakifrån

#### **Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon - En Steg Sparring 3 st lika höger+vänster eller 6 st olika  
Tae Ryon – Lätt Sparring utan väst och hjälm

#### **Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

#### **Tidskrav**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering  
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



#### **Examen till Blått bälte med rött streck - Oh Gup (5 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

#### **Soogi - Handtekniker**

Sonall Makki – Knivhand Blockering  
Sonkutt Tjirugi – Fingertopps Stöt

#### **Tjäckki - Sparktekniker**

Bande Dollyo Tjagi – Motsatt Rund Spark

#### **Mittsteknik**

Bande Dolly Tjagi – Motsatt Rund Spark  
Tymyo Dyt Tjagi – Hoppande Bakåt Spark

#### **Poomsae - Form**

[Te Gukk Sah Tjang – Poomse nr. 4](#)

#### **Hosinsul - Självförsvar**

Självförsvar mot rakt slag.

#### **Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyo-roogi - Enstegssparring, 4 st lika höger+vänster eller 6 st olika  
Sparring med väst och hjälm

#### **Kyopa - Krossning**

1 st fotteknik valfri mot bräda

#### **Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt kännedom om grundläggande tävlingsregler.

#### **Tidskrav**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering  
(För barngruppen enligt ok från Ilpo).



#### **Examen till Rött bälte - Sah Gup (4 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

#### **Soogi - Handtekniker**

Palmoock Pakkat Makki – Underarm Utåt Blockering

2007-01-15

Palkumtji Terigi – Armbåge Slag  
Sonnal Terigi – Knivhansslag  
Sonnal Makki – Knivhandsblock  
Palmock Baekat Makki - Underarms utåt block

**Mittsteknik**

Tymyo Bande Dollyotjagi – Hoppande snurrspark

**Poomsae - Form**

[Te Gukk Oh Tjang – Poomse nr. 5](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Mot rakt slag och mot sparkteknik.

**Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 5 st lika höger+vänster eller 8st olika  
Sparring med väst och hjälm

**Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)**

2 st fottekniker valfria mot bräda  
1 st handteknik valfri mot bräda

**Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt utökad kännedom om tävlingsregler.

**Tidskrav**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering  
Enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



**Examen till Rött med ett Svart streck - Sam Gup (3 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

**Soogi - Handtekniker**

Hetjo Makki – Utåt Blockering  
Sonnal Biturö Makki – Knivhand Utåtvidande Blockering  
Dung Tjumokk Terigi - Slag med handryggen  
Me Tjumokk Terigi - Hammerslag  
Palmock Terigi - Armbåge

**Mittsteknik**

Hoorio Tjagi (Hook kick) - Reverserande rundspark

**Poomse - Form**

[Te Gukk Yuk Tjang – Poomse nr. 6](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Mot raka sparkar och rundsparkar

**Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 6 st lika höger+vänster eller 10st olika  
Sparring med väst och hjälm

**Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)**

2 st fottekniker valfria mot bräda  
2 st handtekniker valfria mot bräda

**Styrkement: (Undantag för miniorer)**

Klara av 20st armhävningar.  
Klara av 20st knäböjningar.  
Klara av 20st situps.

**Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats

**Tidskrav**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna

2007-01-15



**Examen till Rött bälte med två svarta streck - Ee Gup (2 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

**Soogi - Handtekniker**

Kawi Makki – Sax Blockering  
Batangson Makki – Handflate Blockering

**Tjäkki - Sparktekniker**

Morupp Tjagi - Knästöt

**Mittsteknik:**

Tornado - Hoppande snurrspark

**Poomsae - Form**

[Te Gukk Chil Tjang – Poomse nr. 7](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Mot kniv - stötar och hugg

**Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring - 7st lika höger+vänster eller 11st olika  
Sparring med väst och hjälm

**Kyopa - Krossning: (Undantag för miniorer)**

2 st fottekniker valfria  
2 st handtekniker valfria mot bräda

**Styrkemoment: (Undantag för miniorer)**

Klara av 30st armhävningar.  
Klara av 30st knäböjningar.  
Klara av 30st situps.

**Teoretiskt prov**

Namn på riktningar, nävtekniker, stötar och slagtekniker.

**Tidskrav:**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



**Examen till Rött bälte med tre svarta streck - Il Gup (1 Gup)**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

**Sagi - Ställningar**

Be Om Sagi – Kattställning

**Tjäkki - Sparktekniker**

Morup Tjagi - Knästöt  
Pyotjok Tjagi - Spark mot bestämt mål (handflata)  
Twist Tjagi - Utåtvriden rundspark

**Poomsae - Form**

[Te Gukk Pall Tjang – Poomse nr. 8](#)

**Hosinsul - Självförsvar**

Mot Knivattack och batongslag.

**Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 8 st lika höger+vänster eller 12 st olika  
Sparring med väst och hjälm

**Kyopa - Krossning: 2 st fottekniker valfria**

1 st Hoppande fotteknik

2007-01-15

2 st handtekniker valfria mot bräda (Undantag för miniorer)

**Styrkemoment: (Undantag för miniorer)**

Klara av 40st armhävningar.

Klara av 40st knäböjningar.

Klara av 40st situps.

**Teoretiskt prov**

Namn på de tekniker och ställningar som har förevisats samt namn på kroppens delar.

**Övrigt:**

Leda lätt uppvärmning inför grupp

**Tidskrav:**

Minst 25 träningar samt 1 termin sedan senaste gradering samt enligt rekommendation från huvudinstruktörerna



**Examen till Svart bälte 1 DAN/Poom**

**Sagi - Ställningar**

Tju tjum sagi - ridande ställning,

Ahp gubi - stor ställning,

Ahp sagi - liten ställning,

Tjunbi sagi - redo ställning,

Fighting stance - redo ställning tävling,

Dyt gubi - L ställning,

Beom sagi - kattställning,

Liten L ställning

**Soogi - Handtekniker**

Jabb - enkelt slag framre,

Kross - bakre slag,

Momtong tjillugi - mitten stöt,

Allgull tjiurugi - högstöt,

Baro tjiurugi - rätt stöt,

Bande tjiurugi - motsatt stöt

Sonnal Terigi - knivhandsslag,

Me tjumock terigi - hammerslag,

Dung tjumock terigi - "backfist slag",

Palmock terigi - armbåge, Fram uppåt, neråt från sidan – sidled – Bak nerifrån, sidan och uppifrån

Ahpgubi bande montong tjiurugi - Gående motsatt mitten stöt,

**Tjäksi - Sparktekniker**

Ahp tjaollogi - benuppdragning,

Ahp tjagi - rak framåt spark

Yop tjagi - sidospark,

Dolly tjagi - rundspark,

Dyt tjagi - bakåt spark,

Bande dollytjagi - snurrspark,

Morup tjagi -knästöt,

Pyotjok tjagi - spark mot bestämt mål (handflata)

Twisting kick - utåtvriden rundspark,

Tumyo Ahptjagi - Hoppande framåtspark

Tumyo Dollyotjagi - Hoppande rundspark

Tumyo Yoptjagi - Hoppande sidospark

Tumyo Dyttjagi - Hoppande bakåtspark

Tumyo bande dollytjagi - Hoppande snurrspark (enkel hopp samt dubbelhopp)

Tornado - hoppande snurrspark

**Hosinsul - Självförvar**

Frigöringsteknik mot: Handleder och hals angrepp

Kontrollgrepp Z

Nedtagning till mark och kontrollgrepp på mark från fasthållningar

Försvar mot fasthållning bakifrån 5 tekniker

Mot raka slag, krokar

Mot kniv stötar och knivhugg minst 5st olika

2007-01-15

Mot sparkar: raka, höga, låga, rundsparkar mm  
Mot batongslag  
Mot varierande tekniker flera attacker i följd

#### **Mittsteknik**

Bitt Tjagi - Låg rundspark  
Naeryo Tjagi - Nedåtspark  
Yoptjagi - Sidospark  
Dollytjagi - Rundspark  
Dyjtjagi - Bakåtspark,  
Bande dollytjagi - Snurrspark  
Hoorio Tjagi – Hook kick - Reverserande rundspark  
Tornado - Hoppade snurrspark

#### **Poomsae**

[Satsu Tjirugi – Fyrriktningstöt](#)

Stora I: et [1](#) och [2](#)

Taegeuk 1-8 som väljs av examinatören

[Koryo \(9\)](#)

#### **Göruqi - Sparring**

Sparring med väst och hjälm - Full kontakt - 6x1,5minuter med olika motståndare

Sparring mot två motståndare

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring, 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa.

Attackerna börjar från Oen Ap Koobi Sogi med steg till Oerun Ap Koobi Bandae Ap Joomeok Chireugi

#### **Kyopa – Krossning**

Krossning av lättbetong 10cm tjock (Olika antal beroende på vikt) (Undantag för miniorer)

Krossning av brädor, 2 hand och 3 fottekniker i följd. 2,2cm tjock plankor Höjd 20cm x längd 25cm

Smalare brädor för miniorer vid handteknik

Krossning med hoppande sparkteknik.

#### **Styrkemoment: (Undantag för miniorer)**

Klara av 50st armhävningar.

Klara av 50st knäböjningar.

Klara av 50st situps.

#### **Teoretiskt prov**

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används i Gupgraderingarnas mönster t.o.m. Taegeuk Pal Jang (8). Som princip skall teorin omfatta 15 olika frågor

#### **Övrigt:**

Endast enligt rekommendation från huvudinstruktörerna

20-30 % förbättring av tekniker

Teknikernas namn på koreanska

Instruerat och lett olika typer av träningspass både med inriktning på Kamp – Mittsar och

Grundteknik (Undantag för miniorer)

#### **Tidskrav:**

Träningen skall planeras veckovis för kommande veckas träning tillsammans med huvudinstruktörerna

Träningsdagbok skall föras under den aktuella terminen och kontrolleras av huvudinstruktörerna

Minst 80% närvaro under den aktuella terminen

Eleven ska visa intresse och engagemang för att utvecklas och lära sig samt vara behjälplig i klubbens verksamhet under terminen

#### **Examen till 2:a Dan/Poom Svart bälte**

Samma som tidigare men med följande tillägg:

#### **Poomsae - Mönster**

Poomsae Koryo (poomse 9)

Poomsae Keumgang (poomse 10)

Poomsae 1 till 8 som väljs av examinatören

#### **Göruqi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - Enstegssparring - 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa. Attackerna börjar från rörelsen Oen Ap Koobi. För övrigt fria tekniker.

Ban Chayoo Daeryon - Sparring med väst och hjälm - Full kontakt

#### **Hosinsul – Självförsvar**

2007-01-15

1 ½ minut självförsvarstekniker mot käpp eller batong

#### **Kyopa – Krossning**

I ett hopp före landning krossa 2 föremål efter eget val.  
> 40 år utför 2 separata hopptechniker.

#### **Teoretiskt prov**

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används poomse 1-9.  
Som princip skall teorin omfatta 25 olika frågor.

#### **Examen till 3:e Dan/Poom Svart bälte**

##### **Poomsae - Mönster**

Poomsae: Keumgang (poomse 10)  
Poomsae: Taebek (poomse 11)  
Poomsae 1 till 9 som väljs av examinatören

##### **Görugi - Sparring**

Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi – Enstegssparring - 10 st lika höger+vänster eller 14 st olika med användande av bl.a hoppande fot eller handtekniker och kombinationer av dessa. Attackerna skall vara en/tvåhands, knytnävs eller fot-kombinationer. För övrigt fria tekniker  
Ban Chayoo Daeryon – fri sparring: 1 ½ minut utan kontakt mot 2 motståndare

##### **Hosinsul - Självförsvar**

1 ½ minut självförsvarstekniker mot kniv efter eget val och med eget val av motståndare som angripare

#### **Kyopa – Krossning**

I ett hopp före landning krossa 2 föremål med fötterna och 2 föremål med händerna efter eget val.  
>40 år utför 2 separata hopp tekniker.

#### **Teoretiskt prov**

Samtliga namn, benämningar, tekniker, ställningar som används poomse 1-10.  
Kännedom om tävlings samt domarregler. Som princip skall teorin omfatta 35 olika frågor.

#### **Högre grader enligt Svenska TKD förbundets graderingskrav nedan**

#### **Examen till 4:e Dan/Poom Svart bälte**

##### **Poomsae - Mönster**

Poomsae: Keumgang (poomse 10)  
Poomsae: Taebek (poomse 11)  
Poomsae 1 till 9 som väljs av examinatören

##### **Görugi - Sparring**

Sebon Kyoroogi: (trestegs-sparring) 1 ½ minut med en knytnävsattack som avslutning efter varje teknik  
Doobon Kyoroogi: (tvåstegs-sparring) 1 ½ minut med en fotteknik som avslutning efter varje teknik  
Il Bo Te Ryon/Han Bon Kyoroogi - 1-stegs sparring – 1 ½ minut med fria avslutningstekniker  
Cheokki Daeryon: (fot-sparring) 1 ½ minut med egen partner

##### **Hosinsul - Självförsvar**

3 minuter fritt med egen partner. Skall innehålla attack med kniv, käpp/batong, clinchning, grepp och fasthållning

#### **Kyopa – Krossning**

4 tekniker efter eget val. Av dessa måste två vara av typ "styrkedemonstration"

#### **Teoretiskt prov**

På plats under 30 minuter redogöra skriftligt inkl skiss för ett poomse upp till Taebeak (11) som valts av examinator. Om kommitté utför examinationen skall ordförande välja en av medlemmarna som avlämnar sin synpunkt. Om detta är otillräckligt tillfrågas ytterligare en medlem. Den genomsnittliga bedömningen avgör ett eventuellt godkännande.

#### **Examen till 5:e Dan Svart bälte**

##### **Fysiskt prov 1**

##### **Poomsae - Mönster**

Poomsae: Pyongwon (poomse 12)  
Poomsae: Sipjin (poomse 13)  
Poomsae 1 till 11 som väljs av examinatören

##### **Fysiskt prov 2**



2007-01-15

Under 20 minuter visa upp egna färdigheter inkl. Kyekpa (krossteknik)  
En partner skall användas en del av tiden.

**Teoretiskt prov**

Skriva en 10-sidig uppsats i förväg om Taekwondo eller en specifik del av Taekwondo. Skrivs med normalt radavstånd, häftas/inbindes och överlämnas innan gradering till examinator/graderingskommitté. Bedömningen görs av examinator eller graderingskommitté på plats. Kommitténs utlåtande skall vara snittet på ingående medlemmars utlåtande.

**Examen till 6:e Dan Svart bälte**

**Fysiskt prov 1**

**Poomsae - Mönster**

Poomsae Jitae (poomse 14)

Poomsae Cheonkwon (poomse 15)

Poomsae 1 till 13 som väljs av examinatören

**Fysiskt prov 2**

**Kyopa – Krossning**

Efter eget val. Antingen en speciell eller en styrketeknik

**Teoretiskt prov**

Skriva en 10-sidig uppsats i förväg av ett tema, som ingår i Taekwondo, som fastställts av tekniska kommittén i samråd förbundsstyrelsen.

Skrivs med normalt radavstånd, häftas/inbindes och överlämnas till förbundsstyrelsen senast 2 månader innan gradering.

Denna uppsats skall göras antingen på engelska eller tyska som är några av de officiella språken i WTF. Resultatet delges efter samråd mellan tekniska kommittén och förbundsstyrelsen.

**Examen till 7:e Dan Svart bälte**

**Fysiskt prov 1**

Poomsae Hansoo (poomse 16)

Poomsae Ilyo (poomse 17)

Poomsae 1 till 15 som väljs av examinatören

**Fysiskt prov 2**

**Kyopa – Krossning**

Efter eget val. Antingen en speciell eller en styrketeknik

**Teoretiskt prov**

Genomföra en utredning, innan gradering, av ett tema som definierats av tekniska kommittén i samråd med förbundsstyrelsen och den som ämnar genomgå gradering. Arbetstiden skall vara minst 100 timmar och kan påbörjas 1 år innan gradering. Uppskattade kostnader kan förskottas av förbundet

Resultatet skall överlämnas till förbundsstyrelsen två månader innan gradering och skall vara i inbundet skick, på engelska eller tyska. Resultatet delges efter samråd mellan tekniska kommittén och förbundsstyrelsen.

**Examen till 8:e - 10:e Dan Svart bälte**

Dessa graderingar kan endast göras med ett direkt samarbete med WTF, The World Taekwondo Federation.