

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

Graderingskrav för Kup-grader Yngre Junior, Junior och Senior

Med uppdateringar för Skövde Taekwon-Do



Uppdaterat:
2018-08-01

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.
- Stegsparring utförs enligt standardiserad form enligt nedan.
3-stegsparring startar i Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi
2-stegsparring startar i Niunja Sogi Palmok Daebi Makgi
1-stegsparring startar i Narani Junbi Sogi
Obs! Endast en kontring skall utföras vid stegsparring.
- 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 eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.
- 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/Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 10	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 10	
Styrketest	15/20 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 1 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 10

Försvar	- Gunnun Sogi Kaunde An Palmok Makgi , steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Badae Jirugi , direkt kontrung utan steg Teknikerna utförs i fast motion.
----------------	--

Försvarsövning 10

Attack	- Narani Sogi / grepp mot ena hand: framifrån, höger mot vänster eller vänster mot höger
Försvar	FAS 1: Narani Sogi / snabbt slag med knytnäve , på plats, mål: solarplexus FAS 2: Gunnun Sogi / lossdragning , steg 45° åt den sidan som är greppad FAS 3: Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve , slag med den hand som varit greppad, mål: solarplexus, andra handen till guard Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi , slide bakåt FAS 4: Hela övningen.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Niunja So Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 9	
Hosin Sul Självförsvar	Självförsvarsövning 9	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Styrketest	15/20 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 1 pass/vecka.

Stegsparringövning 9

Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Najunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt
Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontring utan steg i fast motion

Försvarsövning 9

Attack	- Narani Sogi / grepp mot en hand med två händer, framifrån
Försvar	<p>FAS 1; Gunnun Sogi, steg bakåt med det ben som är på samma sida som den greppade armen, andra handen greppar underifrån den hand som är fasthållen Framåtspark, mål: solarplexus</p> <p>FAS 2; Gunnun Sogi / lossdragnig, steg 45° åt den sidan som är greppad</p> <p>FAS 3; Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve, slag med den hand som varit greppad, mål: näsa, andra handen till guard Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4: Hela övningen.</p>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

8 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Niunja So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 8	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 8	
Styrketest	20/30 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 1 pass/vecka.

Stegsparringövning 8

Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt
Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontrung utan steg i fast motion

Försvarsövning 8

Attack	Narani Sogi / grepp mot båda händerna, framifrån
Försvar	<p>FAS 1: Framåtspark, mål: knä</p> <p>FAS 2: Gunnun Sogi / lossdragning, steg 45° åt den sidan som man sparkat med Gunnun Sogi / losslagning, vrid 180° utan steg och slå bort den andra handen mot handleden samtidigt som den greppade handen lyfts</p> <p>FAS 3: Gunnun Sogi / krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den hand som varit greppad sist, mål: underkäke, andra handen till guard Gunnun Sogi / krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den andra handen, mål: revben, andra handen till guard Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4: Hela övningen.</p>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

7 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi	
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Annun So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
	Niunja So Twimyo Yop Chagi.	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 7	
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>1 plank.</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 7	
Styrketest	25/35 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 1 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 7

Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi, steg bakåt - Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt - Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt - Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt
Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, steg bakåt - Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, steg bakåt - Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, steg bakåt - Kaunde Ap Cha Busigi, med främre ben i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt

Försvarsövning 7

Attack	Narani Sogi / grepp mot båda händerna, bakifrån
Försvar	<p>FAS 1: Stamp, mål: fot</p> <p>FAS 2: Niunja Sogi, steg bakåt med foten utanför och bakom anfallarens fot, lyft händerna mot armhålorna tätt intill kroppen med armbågarna bakåt</p> <p>Gunnun Sogi / lossdagning, steg framåt med bakre fot, armarna sträcks framåt</p> <p>FAS 3: Bakåt- eller sidspark (beroende på avstånd), med främre ben</p> <p>Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4: Hela övningen.</p>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

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 Bakuro Naeryo Chagi	
	Niujnja So Anuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 6	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 6	
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Sonkal Taerigi	1 planka.
Styrketest	30/40 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 2 pass/vecka.

Försvarsövning 6

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, framifrån under armarna
Försvar	FAS 1: - Dubbelt slag med handflatorna, mål: öronen
	FAS 2: - Narani Sogi / slag med kanten av handen, mål: näsbenet (underifrån med 45° vinkel), Obs! andra handen blockerar huvudet genom grepp bakom huvudet
	FAS 3: - Knäspark, grepp med båda händer bakom huvudet, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus - Knäspark, utförs med samma ben som ovan, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt
	FAS 4 Hela övningen.

Stegsparringövning 6

Attack	- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Kaunde Dollyo Chagi, spark i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt
Försvar	- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Kaunde Yop Cha Jirugi, främre ben innan motståndaren intagit slutposition - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

5 Kup

TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi	
	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Annun So Twimyo Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 5	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 5	
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Dollyo Chagi	1 planka.
Styrketest	35/45 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 2 pass/vecka.

Försvarsövning 5

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, bakifrån under armarna	
Försvar	FAS 1: - Högt runt slag med armbåge, steg snett bakåt utanför motståndarens fot med det benet vars arm man använder i tekniken, mål: huvudet	
	FAS 2: - Grepp mot benet, mot smalbenet nära vristen, fällning genom lyftning av ben samt pressande av höft bakåt	
	FAS 3: - Spark nedåt, steg bakåt, markera spark, mål: mage - Spark framåt, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan sparken, håll kvar greppet om foten, mål: grenen - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt	
	FAS 4: Hela övningen.	

Stegsparringövning 5

Attack	- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Kaunde Dollyo Chagi, spark i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt	
Försvar	- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Kaunde Tora Yop Chagi, med bakre fot i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt	

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

4 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Gojung So Digtuja Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 4	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 4	
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast höga sparkar.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>1 planka.</i>
	Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Nopi Ap Chagi	<i>Höjd: utsträckt arm.</i>
Styrketest	40/50 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>
Försvarsövning 4		
Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, framifrån över armarna	
Försvar	<p>FAS 1: - Moa Sogi / slag med armen, steg med höger ben, mål: grenen Obs! vänster hand tar stöd mot anfallarens höft</p> <p>FAS 2: - Annun Sogi / losstagnig, steg med höger ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning</p> <p>FAS 3: - Annun Sogi / uppåtslag med knytnäve, höger hand slår, vänster hand greppar om anfallarens kropp, mål: solarplexus</p> <p>- Gunnun Sogi / slag med armbåge uppåt, vridning till ny ställning och tekniken utförs med samma arm som ovan samtidigt som resning av kroppen, mål: hakan</p> <p>- Knäspark, grepp om huvud från sidan, steg bakåt, mål: solarplexus</p> <p>- Knäspark, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan, mål: solarplexus</p> <p>- Slag med armbåge nedåt, utförs med sänkning till knästående med ena benet, mål: ryggen</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4:Hela övningen.</p>	
Stegsparringövning 4		
Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Kaunde Yop Chagi, spark med bakre ben i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt 	
Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Annun Sogi Najunde Palmok Makgi, med slide och steg bakåt - Nopunde Dollyo Chagi, bakre ben i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt 	

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

3 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 gardar.</i>
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 3	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 3	
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>
Styrketest	45/60 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

Försvarsövning 3

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, bakifrån över armarna
Försvar	<p>FAS 1: - Narani Sogi, stamp mot foten samt skallning bakåt</p> <p>FAS 2: - Annun Sogi / losstagnig, steg med vänster ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning</p> <p>FAS 3: - Annun Sogi / slag med armbåge bakåt, höger arm slår, vänster hand greppar höger knytnäve för att accentuera tekniken, mål: solarplexus</p> <p>- Annun Sogi / slag med baksidan av knytnäven, höger hand slår, mål: överläpp</p> <p>- Gunnun Sogi / slag med insidan av öppen hand (sonkal dung), steg bakåt med höger ben, vänster hand slår, mål: halsen</p> <p>- Svep, höger ben sveper anfallarens vänsterben, höger hand drar anfallarens kropp i motsatt riktning</p> <p>- Stamp, steg framåt och stamp i golvet för att markera spark med vänster ben, mål: överkropp</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4: Hela övningen.</p>

Stegsparringövning 3

Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt - Kaunde Ap Chagi, spark i stoppande form - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt
Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt - Annun Sogi Najunde Palmok Makgi, steg bakåt - Nopunde Goro Chagi, slide/hopp snett framåt - Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

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/Yop Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Försvarsövning 2, alternativ 1 och 2	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 2	
	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.2 personer.</i>
Styrketest	50/70 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 80% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

Försvarsövning 2 - alternativ 1	
Attack	- Kampställning /stick framåt med kniv , kniven hålls i främre hand
Försvar	FAS 1: - Öppen kampställning , inväntar attack - Annun Sogi / parrera armen med handflata , steg på utsidan
	FAS 2: - Annun Sogi , greppa handleden med båda händerna och vrid utåt, håll kvar greppet med vänster hand - Gunnun Sogi "Arc Hand" , höger hand, mål: halsen
	FAS 3: - Svep , höger ben sveper anfallarens främre ben - Slag med knytnäve nedåt , knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - Slag med knytnäve nedåt , knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi , slide bakåt
	FAS 4: Hela övningen.

Försvarsövning 2 – alternativ 2	
Attack	- Kampställning /stick framåt med kniv , kniven hålls i främre hand
Försvar	<p>FAS 1: - Öppen kampställning, inväntar attack</p> <p>- Gunnun Sogi / parrera armen med knivhand, steg på insidan, främre hand parrerar</p> <p>FAS 2: - Narani Sogi / slag med knivhand nedåt, greppa handleden, steg framåt, mål: armveck</p> <p>- Narani Sogi / avvärning, lyft och steg under arm som läggs på närmsta axel, anfallarens insida av handled uppåt, brytning uppåt, mål: armbåge</p> <p>FAS 3:- Gunnun Sogi, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna</p> <p>- Krokslag nedåt med knytnäve, bakre hand slår, mål: underkäke/öra</p> <p>- Slag med knivhand nedåt, bakre hand slår, mål: halsen</p> <p>- Ta upp kniven</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

Stegsparringövning 2	
Attack	- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi , steg framåt
Försvar	<p>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</p> <p>- Twimyo Tora Yop Chagi</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</p>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

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 Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	<i>Kombination med fyra sparker, samma ben utan att sätta ner foten.</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	Försvarsövning 1, alternativ 1 och 2	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 1	
	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 plankor.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca. 3 personer.</i>
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Ca. 20 cm över huvudhöjd.</i>
Styrketest	60/80 armhävningar för damer/herrar	
Träningsaktivitet	Minst 80% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

Försvarsövning 1 - alternativ 1	
Attack	- Kampställning /stick underifrån med kniv , kniven hålls i bakre hand
Försvar	FAS 1: - Stängd kampställning , inväntar attack - Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt , attack med höger hand, höger hand överst i blockeringen
	FAS 2: - Greppning med övre hand , vrid runt armen, greppa handen med båda händerna
	FAS 3: - Gunnun Sogi / spark , steg tillbaka med höger ben i gående ställning, mål: revben - Narani Sogi / slag nedåt med armbåge , mål: armbåge - Slag nedåt med armbåge , knästående med ena benet, mål: ryggen - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi , slide bakåt
	FAS 4: Hela övningen.

Försvarsövning 1 – alternativ 2	
Attack	- Kampställning /stick underifrån med kniv , kniven hålls i bakre hand
Försvar	<p>FAS 1: - Stängd kampställning, inväntar attack</p> <p>- Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt, attack med höger hand, vänster hand överst i blockeringen</p> <p>FAS 2: - Greppning med övre hand, vrid runt armen</p> <p>FAS 3: - Gunnun Sogi, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna</p> <p>- Krokslag nedåt med knytnäve, bakre hand slår, mål: underkäke/öra</p> <p>- Slag med knivhand nedåt, bakre hand slår, mål: halsen</p> <p>- Ta upp kniven</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4: Hela övningen.</p>

Stegsparringövning 1	
Attack	- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi , steg framåt
Försvar	<p>- Undanflyttning, steg med slide bakåt, likt annun sogi</p> <p>- Nopunde Bandae Dollyo Chagi, i stoppande form</p> <p>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</p>