

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

Graderingskrav för Kup-grader Yngre Minor, Minor och Kadett

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 krav också test av **styrka, vighet och teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Endast krosstekniken Yop Chagi, Tora Yop Chagi och Twimyo Tora Yop Chagi är tillåten på gradering för utövare under 14 år. Krossningstekniker skall endast utföras på s.k. "barnplanka". Om en barnplanka inte finns tillgänglig under graderingen skall krossningstekniker inte genomföras överhuvudtaget.
- **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.
- Utförande av **mönster** med instruktörens hjälp innebär:
 - utförande av respektive mönster på instruktörens kommando
 - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson utan kommando
 - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson med kommando
- 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 SogiObs! Endast en kontrung skall utföras vid stegsparring.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.
Ansvariga instruktörer uppmanas att vid träning av självförsvar för yngre barn iakttaga stor försiktighet.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

10 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 10	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 10	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	10 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 1 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 10

Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - 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

10 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
	Gunnun So An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Cha Olligi	
Tul Mönster	Chon Ji Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 10	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 10	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	10 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 1 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 10

Försvar	<ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi Kaunde An Palmok Makgi, steg bakåt - Gunnun Sogi Kaunde Bandae 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 / lossdragnig, 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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 9	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 9	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	15 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 50% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 1 pass/vecka.</i>

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 kontrung 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 / lossdragning, 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

9 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	Med instruktörens hjälp.
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 9	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 9	För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.
Styrketest	15 armhävningar	
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 kontrung 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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 8	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 8	För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.
Styrketest	20 armhävningar	
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 Badae 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

8 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Hechyo Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	Med instruktörens hjälp.
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 8	
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 8	För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.
Styrketest	20 armhävningar	
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 kontring 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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Annun So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 7	
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	25 armhävningar	
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

7 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Dolmyo Makgi	
	Gojung So Kaunde Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Niunja So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 7	
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövning 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	25 armhävningar	
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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik "
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 6	
	Yaksok Matsogi - Ap Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka".
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8, 7	För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.
Styrketest	30 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 2 pass/vecka.

Stegsparringövning 6	
Attack	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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

6 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi	
	Niunja So Sang Sonkal Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Anuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	Med instruktörens hjälp.
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 6	
	Yaksok Matsogi - Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka".
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8, 7	För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.
Styrketest	30 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	Baserat på 2 pass/vecka.

Stegsparringövning 6	
Attack	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Annun So Twimyo Goro Chagi	
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 5	
	Yaksok Matsogi - Yop Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	30 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 5	
Attack	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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

5 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakuro Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 5	
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	30 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 60% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

Stegsparringövning 5	
Attack	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 4	
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	40 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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

4 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Kyocho Joomuk Noolo Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 4	
	Yaksok Matsogi - Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	40 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi	
	Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 3	
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	45 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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

3 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kaunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Palkup Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 3	
	Yaksok Matsogi – Yop/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	45 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 70% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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-1		
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 Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 2	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Spärrhöjd: max 50 cm.</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	50 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 80% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

2 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi	
	Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 2	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Bandae Dollyo Chagi	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	50 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 80% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

1 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Palmok Kaunde Ap 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	
Matsogi Kamp	Stegsparringövning 1	
	Jaju Matsogi	<i>Min. 2 ronder.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
Ho Sin Sul Självförsvar	Försvarsövningar 10, 9, 8 och 7	<i>För 10 år och äldre. Utförs långsamt för miniorer och snabbt för kadetter.</i>
Styrketest	50 armhävningar	
Träningsaktivitet	Minst 80% deltagande på terminens träningar.	<i>Baserat på 2 pass/vecka.</i>

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