



GUP 10

# Graderingskompendium

## Vitt bälte med gult streck

Detta dokument används för att säkerställa elevens teoretiska kunskaper inför en gradering.

I dokumentet beskrivs även de fysiska kraven som krävs för att bli godkänd i samband med sin gradering.

Dokumentet är levande och uppdateras löpande – fråga därför alltid din instruktör om senaste versionen.

Glöm inte att öva!  
Lycka till!

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*

# Vitt bälte med gult streck

Detta är första graderingen inom taekwondo och eleven får ett gult streck. För att klara provet måste eleven uppvisa kunskap enligt nedan.

## Teori

### Koreanska

Tae  
Kwon  
Do  
Dojang  
Dobok  
Tee  
Charyot  
Kjung ne  
Kyosanim  
Sabumnim

### Svenska

Fotteknik / Allt man kan göra med foten  
Handteknik / Allt man kan göra med handen  
Mental, filosofisk väg/sätt  
Träningslokal  
Dräkt  
Bälte  
Givakt  
Buga  
Instruktör, 1-3 Dan  
Instruktör, 4 + Dan

## Chagi

Ap chagi  
Naeryo chagi

## Sparkar

Framåtspark  
Nedåtgående spark/ "yx-spark"

*Version 1 - uppdaterad 2020-11-07*