

GRADERINGSKRAV STOCKHOLM TAEKWON-DO ITF

Grad	Färg	Saju Chagi	Teknik	Kross	Matsogi	Hosinsul	Styrka	
10	Vit	1+2	Saju Jirugi 1	Saju Makgi 1		Sambo, utan motståndare	10/5 st	
9	Vit/gul	2+3	Saju Jirugi 1+2	Saju Makgi 1+2, Chon Ji Tul		Sambo, med motståndare	15/5 st	
8	Gul	3+4	Dan Gun Tul	Fotkross	Ap cha Busugi	Sambo; minst 5 st	20/10 st	
7	Gul/grön	4+5	Do San Tul	Fotkross	Dollyo Chagi	Sambo; minst 5 st	25/15 st	
6	Grön	5+6	Won Hyo Tul	Fot+handkross	Yop Chagi, Sonkal	Ibo; minst 5 st	Mot grepp framifrån	30/20 st
5	Grön/blå	6+7	Yul Gok Tul	Fot+handkross	Dwit Chagi, Ap Joomuk	Ibo; minst 5 st	Mot grepp framifrån	35/25 st
4	Blå	7+8	Joong Gun Tul	Fot+hand+hoppande kross	Twimyo Dollyo	Ilbo; minst 10 st, Jayu	Mot grepp framifrån, bakifrån	40/30 st
3	Blå/röd	8+9	Toi Gye Tul	Fot+hand+hoppande kross	Bandae Dollyo, Twimyo Yop	Ilbo; minst 10 st, Jayu	Mot grepp framifrån, bakifrån	45/35 st
2	Röd	9+10	Hwa Rang Tul	Fot+hand+hoppande kross	Goro Chagi, Dwit Chagi	Ilbo; minst 10 st, Jayu	Mot grepp, slag, spark	50/40 st

Generella krav

Visa grundtekniker på kommando, namn på de rörelser som tränas, förklara ställningar, betydelse av Tul-namn, allmän historia.

Inkluderat i ett bälteskrav är samtliga tidigare krav!

Saju Chagi		
Saju Chagi 1	Gunnun Junbi Sogi	Ap Cha Olligi
Saju Chagi 2	Gunnun Junbi Sogi	Ap Cha Busugi
Saju Chagi 3	Niunja So Sonkal Najunde M	Kaunde Yopcha Jirugi
Saju Chagi 4	Niunja So Bakat Palmok Makgi	Kaunde Dollyo Chagi
Saju Chagi 5	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Najunde Ap Cha Busugi + Kaunde Dollyo Chagi
Saju Chagi 6	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Yop Cha Jirugi
Saju Chagi 7	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Njunde Yop Cha Jirugi + Kaunde Yop Cha Jirugi
Saju Chagi 8	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Najunde Dollyo Chagi + Kaunde Dollyo Chagi
Saju Chagi 9	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Najunde + Kaunde + Nopunde Yop Cha Jirugi
Saju Chagi 10	Niunja So Palmok Daebi Makgi	Najunde + Kaunde + Nopunde Dollyo Chagi

