Stjørdal Taekwondo Klubb | *Selvforsvar – Trygghet – Mosjon – siden 1985*

www.stkd.org

Gradering Tiger-taekwondo våren 2024

Med: **klubbens Master Steffen Halle**

Når: **Gradering alle tigre torsdag 13 juni kl 17:00-18:00**

Sted: **Treningsrommet Fosslia Fjellhall**

Pris: **250 kr pr. person**
inkluderer diplom, ny grad og stripe evt belte.

Påmelding: **Vipps 250 kr til nr 71118.**
Skriv kandidatens navn i tekstfeltet

Pensum: Se vedlegg.

Annet:

- Tigerutøvere skal ikke være med på trening/graderingshelg 8.-10. desember
- Etter tigergradering er det juleferie.

VEDLEGG 1: PENSUM FOR TIGERGRADERING TIL HVIT BELTE MED GUL STRIPE OG GULT BELTE

Til hvitt belte med stripe skal ha kjennskap til følgende, mens til gult belte skal ha bedre kjenneskap til følgende:

HÅNDTEKNIKK

● Jireugi – Slag

● Makki – Blokkering

BENTEKNIKK

● Apchagi – Spark fremover.

● Mitchagi – Kampspark med vrist.

STILLINGER

● Apkoobi – Lang stilling

● Joochoom seogi – Ridestilling med parallelle føtter

ORD OG UTTRYKK

● Do Jang – Treningssal

● Do Bok – Drakt

TELLING PÅ KOREANSK

● 1 – Hanna

● 2 – Dool

● 3 – Set

● 4 – Net

● 5 – Tasut

● 6 – Yasut

● 7 – Ilgop

● 8 – Yaudul

● 9 – Ahop

● 10 – Yaul

FYSISKE KRAV

● Push ups 5 stk

● Situps 5 stk

MØNSTER/POOMSE

○ Kjennskap til Apkoobi - 18 tellinger

VEDLEGG 2: PENSUM FOR TIGERGRADERING TIL GULT MED SORT STRIPE OG ORANGE BELTE

Til Gult belte med stripe skal kunne pensum for gult belte (se vedlegg 1), samt ha kjennskap til følgende, mens til orange belte skal kunne følgende:

HÅNDTEKNIKK

● Bandae – Jireugi Slag med samme hånd og fot

● Baro – Jireugi Slag med motsatt hånd og fot

BENTEKNIKK

● Apchaollyogi – Oppadgående spark med strak fot

STILLINGER

● Apseogi – Kort stilling

● Charyot seogi – Rett hilsestilling

● Chunbi seogi – Klarstilling

ORD OG UTTRYKK

● Kyong ye – Hilsen

● Goman – Stopp/tilbake til utgangsstilling

● Ki Opp – Skrik

● Kuk Ki – Nasjonalflagg

● Shijak – Start

● Diro – Dorra Snu rundt

KROPPENS SEKSJONER/INNDELINGER

● Arae – Lav seksjon Fra hoften og ned til fotbladene.

● Momtong – Midt seksjon Fra hoften og opp til skuldrene.

● Eolgool – Høy seksjon Fra skuldrene og opp.

FYSISKE KRAV

● Push ups 5 stk

● Situps 5 stk

MØNSTER/POOMSE

○ Kjennskap til Apkoobi - 18 tellinger

o Kjennskap til Taegeuk IL YANG (poomse 1)

VEDLEGG 3: PENSUM FOR TIGERGRADERING TIL ORANGE MED STRIPE

Skal kunne pensum for orange belte og ha kjennskap til:

HÅNDTEKNIKK

● Jireugi – Slag fra hoften med knyttet hånd
● Bandae – Jireugi Slag med samme hånd og fot
● Baro – Jireugi Slag med motsatt hånd og fot
● Makki – Blokkering
● Dobeon Jireugi – Dobbelt slag
● Momtong Bakkat Makki – Blokkering utover i midtseksjon
● Momtong An Makki – Blokkering innover i midtseksjon
● Hechyo Makki – Adskillelsesblokk foran

BENTEKNIKK

● Apchagi – Spark fremover.
● Mitchagi – Kampspark med vrist.
● Apchaollyogi – Oppadgående spark med strak fot
● An Chagi – Innover spark
● Bakkat Chagi – Utover spark
● Apnaero chagi – Nedover spark
● Dollyo Chagi – Sirkelspark
● Twieo ApChagi – Flyve/hoppe frontspark

STILLINGER

● Apseogi – Kort stilling
● Apkoobi – Lang stilling
● Joochoom seogi – Ridestilling med parallelle føtter
● Charyot seogi – Rett hilsestilling
● Chunbi seogi – Klarstilling
● Dwit koobi – L – stilling

ORD OG UTTRYKK

● Do Jang – Treningssal
● Do Bok – Drakt
● Kyong ye – Hilsen
● Goman – Stopp/tilbake til utgangsstilling
● Ki Opp – Skrik
● Kuk Ki – Nasjonalflagg
● Shijak – Start
● Diro – Dorra Snu rundt
● Han Bon Kirugi – En steps kamp
● Apchook – Tåballene
● Baldeung – Vristen
● Balnal – Yttersiden av fot/knivkant fra hæl til tå
● Chigi – Slag/støt som ikke kommer fra hoften
● Yeop – Side
● Oen – Venstre
● Oreun – Høyre
● Twieo – Flyve/Hoppe

KROPPENS SEKSJONER/INNDELINGER

● Arae – Lav seksjon Fra hoften og ned til fotbladene.
● Momtong – Midt seksjon Fra hoften og opp til skuldrene.
● Eolgool – Høy seksjon Fra skuldrene og opp.

TELLING PÅ KOREANSK

1 – Hanna
2 – Dool

3 – Set
4 – Net
5 – Tasut
6 – Yasut
7 – Ilgop
8 – Yaudul
9 – Ahop
10 – Yaul

HAN BON KIRUGI – En steps sparring

7 stk håndteknikker – (1-7)

SAMBON KIRUGI – Tre steps sparring

1 stk

FYSISKE KRAV

Det forventes kontinuerlig utvikling i forhold til styrke, koordinasjon og bevegelighet.

MØNSTER/POOMSE

- Apkoobi – 18 tellinger
- Taeguk IL Jang – Poomse 1 – 18 tellinger
- Kjennskap til Taeguk I Jang – Poomse 2 – 18 tellinger