

9 Gup – Gult bälte

Ställningar

Charyot-seogi
Kibon jumbi-seogi
Juchum-seogi
Apkubi-seogi

Givakt ställning
(Grund) färdig ställning
Ridställning
Lång framåtställning

Blockeringar

Arae-makki
Anpalmok momtong bakkat-makki
Olgul-makki

Låg blockering
Inifrån underarms blockering mellan
Hög blockering

Slag

Olgul-jireugi
Momtong-jireugi
Arae-jireugi
Doobeon-jireugi

Högt slag
Mellan slag
Lågt slag
Dubbel slag

Sparkar

Ap-chagi
Apcha olligi
Bakkat-chagi
Pit-chagi

Framåtspark
Spark up-ner (rakt ben)
Kindsark inifrån
Njurspark

Poomse

Ingen poomse krävs för 9:e Gup

8 Gup – Grönt bälte

Ställningar

Ap-seogi
Naranhi-seogi

Kort framåtställning
Parallellställning

Blockeringar

¹Momtong-makki
²Momtong an makki
Momtong bakkat-makki

Mellanblockering
Mellanblockering utifrån
Mellanblockering inifrån

Slag

Baro-jireugi (tex momtong baro-jireugi)
Banda-jireugi (tex momtong banda-jireugi)
Sambeon-jireugi

Slag (samma arm som bakre benet)
Slag (motsatt arm som bakre benet)
Tre slag

Sparkar

Il bodan ap-chagi
Il bodan pit-chagi
Mondollyo bakkat-chagi
An-chagi
Naeryo-chagi

Ett ”step” framåt spark
Ett ”step” njurspark
Vänd kindspark
Kindspark utifrån
Yxspark (böjt ben)

Poomse

Ingen poomse krävs för 8:e Gup

¹ Om blockeringen görs med samma sida som det ben som är fram.

² Om blockeringen görs med motsatt sida som det ben som är fram.

7 Gup – Grönt bälte med ett blått streck

Blockeringar

Kodureo momtong-makki
Hansonnal arae-makki
Hansonnal momtong bakkat-makki
Hansonnal olgul-makki

Dubbelblockering mellan
Knivhandsblockering låg
Knivhandsblockering mellan
Knivhandsblockering hög

Slag

Sewo-jireugi
Dollyo-jireugi

Knytnävsslag med knogarna lodrätt
Krokslag

Sparkar

Dollyo-chagi
Dwit-chagi
Ap mireo-chagi
Yop mireo-chagi
Huryo-chagi
I kädan ap-chagi
Momdollyo pit-chagi

Rundspark
Bakåtspark
Puttspark fram
Puttspark sidan
Hookspark
2 steg framåtspark
”Tornado” njurspark

Poomse

Taegeuk Il Jang

Taegeuk 1 Jang

6 Gup – Blått bälte

Ställningar

Dwitkubi-seogi
Pyonhi-seogi

L-ställning
”Ledig” ställning

Blockeringar

Hansonnal momtong-makki
Sonnal momtong-makki
kodureo arae-makki
Momtong bitureo-makki

Knivhandsblockering mellan (utifrån)
Dubbel knivhandsblockering mellan
Dubbelblockering låg
”Vriden” mellanblockering

Slag

Sonnal an-chigi
Sonnal bakkat-chigi

Knivhandsslag utifrån
Knivhandsslag inifrån

Sparkar

Yop-chagi
Momdollyo huryo-chagi
I kädan dollyo-chagi
Twio momdollyo pit-chagi

Sidspark
Snurrhookspark
2 steg rundspark
”Hopp tornado” njurspark

Poomse

Taegeuk I Jang

Taegeuk 2 Jang

Övrigt

Kyukpa (sonnal, ap-chagi)

Lämplig plastplatta eller motsvarande

5 Gup – Blått bälte med ett rött streck

Blockeringar

Olgul bakkat-makki
Batangson nullo-makki

Hög blockering inifrån
Pressblockering låg

Slag

Pyonsonkkeut sewo-tzireugi
Deungjumok olgul-ap-chigi
Jebipoom mok-chigi

Fingertoppsslag (tummen uppåt)
Ansiktsslag med ”handens baksida”
Vriden ställning, block/handkantslag

Sparkar

I kädan yop-chagi
Twio momdollyo dollyo-chagi
Ap dollyo-chagi
Twio yop-chagi

2 steg sidspark
”Hopp tornado” rundspark
Framåt “rundspark”
Hoppande sidspark

Poomse

Taegeuk Sam Jang

Taegeuk 3 Jang

Övrigt

Kyukpa (Dwit-chagi)

Lämplig plastplatta eller motsvarande

4 Gup – Rött bälte

Ställningar

Wen/Oreun seogi
Koa-seogi

Vänster/Höger kort L-ställning
Korsställning

Blockeringar

Hanssonal arae yop-makki
Hanssonal momtong yop-makki
Hanssonal olgul yop-makki

Låg knivhand sidblockering
Mellan knivhand sidblockering
Hög knivhand sidblockering

Slag

Pyonsonkkeut upeo- tzireugi
Pyonsonkkeut jecho- tzireugi
Mejumeok naeryo-chigi
Palkup dollyo-chigi
Palkup pyojeok-chigi

Fingertoppsslag (handflatan nedåt)
Fingertoppsslag (handflatan uppåt)
Hammarslag
Armbågsslag ”rund”
Armbågsslag ”rund”, målträff (hand)

Sparkar

Dubal dangseong ap-chagi
Banmom dollyo huryo-chagi
Momdollyo yop-chagi
Twio momdollyo bakkat-chagi
Twio dwit-chagi

Hoppande framåtspark
”Halvsnurr” hookspark
Snurrsidspark
Hoppande snurrkindspark
Hoppande bakåtspark

Poomse

Taegeuk Sah Jang

Taegeuk 4 Jang

Övrigt

Kyukpa (yop-chagi, dollyo-chagi)
Kyorugi

Lämplig plastplatta eller motsvarande
Mot 1 motståndare (WTF regler)

3 Gup – Rött bälte med ett svart streck

Blockeringar

Batangson momtong-makki
Hanssonal bitureo-makki
Olgul bakkat-makki

Pressblockering mellan
Vriden knivhandsblockering
Hög inifrån ut blockering

Sparkar

Momdollyo naeryo-chagi
Momdollyo huryo-chagi, dollyo-chagi
Ap-chagi, dollyo-chagi

Snurryxspark
Komb.teknik, snurrhook/rundspark
Komb.teknik, framåtspark/rundspark

Poomse

Taegeuk Oh Jang

Taegeuk 5 Jang

Övrigt

Kyukpa (jumeok)
Kyorugi

Lämplig plastplatta eller motsvarande
Mot 2 olika motståndare (WTF regler)

2 Gup – Rött bälte med två svarta streck

Ställningar

Beom-seogi

Tigerställning

Blockeringar

Sonnal arae-makki

Batangson kodureo momtong-makki

Kawi-makki

Momtong hecho-makki

Otkoreo arae-makki

Dubbel knivhandsblockering låg

Pressblockering mellan med stöd

Saxblockering

Dubbel mellanblockering inifrån

Kryssblockering låg

Slag

Jecho-jiregi

Yop-jireugi

Dubbelt njurslag

Sidslag

Sparkar

Mureup-chigi

Twio yop-chagi, dwit-chagi

Il bodan yop-chagi

Knästöt

Komb.teknik, sidspark/bakåtpark

Ett step sidspark

Poomse

Taegeuk Yok Jang

Taegeuk 6 Jang

Övrigt

Kyukpa (sonnal)

Kyorugi

1st takpanna eller motsvarande

Mot 3 olika motståndare (WTF regler)

1 Gup – Rött bälte med tre svarta streck

Blockeringar

Wesanteul-makki

Hög resp. låg blockering

Slag

Dangkyo teok-jireugi

Greppa och slå mot hakan

Sparkar

Twio momdollyo huryo-chagi

Hoppande snurrhookspark

Pit-chagi, twio momdollyo huryo-chagi

Komb.teknik, njurspark, hookspark

Bitureo-chagi

Vriden spark

Nakka-chagi

Hookspark

Poomse

Taegeuk Chil Jang

Taegeuk 7 Jang

Övrigt

Kyukpa (Sonnal, jumeok)

2st takpannor resp 1st takpanna

Momdollyo huryo-chagi

Målträff med förbundna ögon

Kyorugi

Mot 4 olika motståndare (WTF regler)