



GRADERINGSKRAV VÄSTERÅS TAEKWONDOKLUBB

(uppdaterade maj, 2023)

Varje nytt bälte eller streck betyder att man har utvecklats och man kan fler tekniker, mer teori och att man utvecklats i kamp. Kraven för gradering är satta av WTF (World Taekwondo Federation) och sedan anpassade efter vårträning i Västerås Taekwondoklubb.

För barn finns fler mellangrader dvs bältesfärg med 2 eller 3 streck innan nästa färggrad. Detta för att man skall känna att man kommer till en ny nivå utan att graderas för snabbt upp till avancerad nivå. Dessa mellannivåer innehåller samma kunskapskontroll men med förfinad teknik. Varje nivå innehåller tekniker från föregående nivå och det krävs då bättre och förfinade tekniker.

Grunden i all gradering inom Taekwondo är följande:

- Jag skall alltid följa Taekwondons regler
- Jag skall alltid respektera instruktören och senioreleverna
- Jag skall aldrig missbruka Taekwondo
- Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa
- Jag skall hjälpa till att bygga en fredligare värld

TAEKWONDO

Vitt till gult bälte 9 Kup

BLOCKERINGAR

Arae Makki – Låg blockering
Olgul Makki – Hög blockering
Momtong Makki -Mitten blockering

SLAG

Arae, Jireugi – Lågt slag
Momtong Jireugi – Mitten slag
Olgul Jireugi – Högt slag

SPARKAR

Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Pitchagi – Snedspark
Dolyochagi- huvudspark

STÄLLNINGAR

Junbi Seogi – Färdigställning Kyorigi
Seogi – Fight/Kampställning
Charyot - Givakt

STEGTEKNIK

Kampsteg – Skift (byt plats på fötterna)
Kampsteg – Steg fram
Kampsteg – Steg bakande
Kampsteg – Springsteg
Kampsteg – Skipp bakåt & framåt

TILLÄMPAD BLOCKERINGAR MOT SPADE

Försvara sig själv mot angrepp med steg och blockeringar

HOPPTEKNIK

Saxande Apchagi

SPARRINGTEKNIKER

- Skiftande spadsparring I ca 1,5 min.

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv

Räkneord:

Hana – Ett Doll – Två
Sett – Tre Nett – Fyra

TAEKWONDO

Gult till GulGrönt bälte (för barn) 9.1 Kup

BLOCKERINGAR

Arae Makki – Låg blockering
Momtong An Makki – Mittblock utifrån
Olgul Makki – Hög blockering
Momtong Bakkat Maki - Utåtgående mittsektionsblockering med utsidan av armen

SLAG

Arae, Jireugi – Lågt slag
Momtong Jireugi – Mitten slag
Olgul Jireugi – Högt slag

SPARKAR

Ap Chagi - Framspark
Dollyo Chagi - Rundspark
Naeryo Chagi - Yxspark
Pit Chagi - Snedspark
Yeop Chagi - Sidospark

STÄLLNINGAR

Junbi Seogi – Färdigställning
Kyorigi Seogi – Kampställning
Charyot - Givakt

STEGTEKNIK

Kampsteg – Skift (byt plats på fötterna)
Kampsteg – Steg fram
Kampsteg – Steg backande
Kampsteg – Springsteg
Kampsteg – Skipp bakåt/framåt

TILLÄMPAD BLOCKERINGAR MOT SPADE

Försvara sig själv mot angrepp med steg och blockeringar

HOPPTEKNIK

Saxande Ap Chagi

SPARRINGTEKNIK

Spadsparring ca 1,5 min innehållandes samtliga sparkaroch slag för denna nivå.

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Kup - Färgbältesgrad
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Maestro/Maestra - Tränare

Räkneord:

Hana – Ett	Dassot – Fem
Doll – Två	Yassot - Sex
Sett – Tre	
Nett – Fyra	

**Gulgrönt bälte till Grönt bälte (vuxna gul till grön)
8 Kup**



TAEKWONDO

BLOCKERINGAR

Arae Makki – Låg blockering
Momtong An Makki – Mittblock utifrån
Olgul Makki – Hög blockering

SLAG

Arae, Jireugi – Lågt slag
Momtong Jireugi – Mitten slag
Olgul Jireugi – Högt slag

SPARKAR

Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Pitchagi – Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Dwit chagi – ”hästspark”
Tornado – pitchagi med föregående bakåtsnurr

STÄLLNINGAR

Junbi Seogi – Färdigställning
Kyorigi Seogi – Kampställning
Chuchum Seogi - Ridställning

STEGTEKNIK

Kampsteg – Skipp Framåt
Kampsteg – Skipp Bakåt

Kampsteg – Skift (byt plats på fötterna)
Kampsteg – Steg fram
Kampsteg – Steg backande
Kampsteg – Springsteg fram vänster/höger

STEGTEKNIK (fortsättning)

Kampsteg – Springsteg backande vänster/höger
Kampsteg – Snurr Bakom ryggen
Kampsteg – Slide Framåt
Kampsteg – Slide Bakåt

SPARRINGTEKNIK

Sparkar, slag och blockeringar ska kunna tillämpas i serier vid attack och kontring.

MATCHSPARRING

Utan eller med skydd
2 X 1,5 MINUTER

SPADSPARRING

2 MINUTER

HOPPTEKNIK

Saxande Ap Chagi

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Kup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Maestro/Maestra - Tränare
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till

Hana – Ett Doll – Två
Sett – Tre Nett – Fyra
Dassot – Fem Yassot – Sex

-

TAEKWONDO

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare grader

SLAG

Alla från tidigare grader

SPARKAR

Ap Chagi – Framspark

Naeryo Chagi – Yxspark

Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet

Miro Chagi – Knuffspark mot mage

Pitchagi – Rundspark mot väst/mage

Andari Chagi – Halvmånespark utifrån

Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån

Yop Chagi – Sidspark, foten parallellt mot

golvet

Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark

Dollyo Chagi – Rund-huvudspark

Dwit Chagi – Båkätspark, tån mot golvet

Tornado – pitchagi med föregående bakåtsnurr

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten

Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

Kampsteg – Tornado

Kampsteg – Sidoskipp

SPARRINGTEKNIK

Sparkar, slag och blockeringar ska kunna tillämpas i serier vid attack och kontring

MATCHSPARRING

Utan eller med skydd

2 X 2 MINUTER

SPADSPARRING

3 X 1 MINUTER

HOPPTEKNIK

Alla från tidigare bälten

Saxande Ap Chagi

Hoppande Yop Chagi

Grönt bälte till Grönblått bälte 7 Kup

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt

Kyungee – Buga

Taekwondo – Fotens och handens väg

Beskriva hur Koreas flagga ser ut

Knyta sitt bälte själv

Dojang - Träningslokal

Dobok - Dräkt

Dii – Bälte

Kup - Färgbältesgrad

Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter

Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer

Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till

Maestro/Maestra - Tränare

Hana – Ett

Sett – Tre

Dassot – Fem

Ilgop – Sju

Ahob-Nio

Doll – Två

Nett – Fyra

Yassot – Sex

Yadol – Åtta

Yol-Tio

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare grader

SLAG

Alla från tidigare bälten

SPARKAR

Alla från tidigare bälten

Horyo – Chagi - Krokspark

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten

Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

TAEKWONDO**SPARRINGTEKNIK**

Valfria Attacker i kombination med minst två sparkar

Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

Utan eller med skydd

3 X 2,5 MINUTER

SPADSPARRING

3 X 1 MINUTER

HOPPTEKNIK

Alla från tidigare bälten. Kunna kombineras med olika sparkar och slag.

Saxande Ap Chagi

Hoppande Yop Chagi

Hoppande Tora Yop Chagi

Grönblått bälte till Blått bälte 6 Kup**ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT**

Charyeot - Givakt

Kyungee – Buga

Taekwondo – Fotens och handens väg

Beskriva hur Koreas flagga ser ut

Knyta sitt bälte själv

Dojang - Träningslokal

Dobok - Dräkt

Dii – Bälte

Kup - Färgbältesgrad

Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter

Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer

Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till

Maestro/Maestra – Tränare

RÄKNEORD:

Hana – Ett

Sett – Tre

Dassot – Fem

Ilgop – Sju

Ahob-Nio

Doll – Två

Nett – Fyra

Yassot – Sex

Yadol – Åtta

Vol-Tio

TAEKWONDO

Blått bälte till Blårött bälte 5 Kup

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare bälten
Han Sonal An/Bakkat Makki –
Knivhandsblockering utifrån/inifrån

SLAG

Alla från tidigare bälten

SPARKAR

Alla från tidigare bälten
Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Miro Chagi – Knuffspark mot mage
Pitchagi – Rundspark
Kawi Pit Chagi – Saxande Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark
Tornado – pitchagi med föregående bakåtsnurr

Dollyo Chagi – Rundspark
Dwit Chagi – Bååtspark
Horyo – Chagi – Krokspark
Pandedollyo Chagi – Snurrspark
Morup cha ollogi – Knäning framåt

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

SPARRINGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Valfria Attacker i kombination med minst två sparkar
Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

Utan eller med skydd
3 X 2,5 MINUTER

SPADSPARRING

3 X 1 MINUTER

HOPPTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Jämfota Hoppande Ap chagi
Saxande Ap Chagi
Hoppande Yop Chagi
Hoppande Tora Yop Chagi
Hoppande Yop Chagi med två ben

Räkneord:

Som tidigare

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Gup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till
Maestro/Maestra – Tränare

Spark

TAEKWONDO

Blårött bälte till Rött bälte 4 Kup

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare bälten
Han Sonal Bakkat Makki – Knivhandsblockering

SLAG

Alla från tidigare bälten
Dunjaemok Ap Chigi – Knytnävesstöt framåt

SPARKAR

Alla från tidigare bälten
Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Miro Chagi – Knuffspark mot mage
Pitchagi – Rundspark
Kawi Pit Chagi – Saxande Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark
Tornado – pitchagi med föregående bakåtsnurr

Dollyo Chagi – Rundspark mot huvudet
Dwit Chagi – Båkätspark

Horyo – Chagi – Krokspark mot huvud
Pandedollyo Chagi – Snurrspark
Pitoro Chagi – omvänd rundspark mot huvud

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

SPARRINGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Valfria Attacker i kombination med minst tre sparkar
Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

Utan eller med skydd
3 X 3 MINUTER

SPADSPARRING

2 X 1,5 MINUTER

HOPPTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Jämfota Hoppande Ap chagi
Saxande Ap Chagi
Hoppande Yop Chagi
Hoppande Tora Yop Chagi
Hoppande Yop Chagi med två ben

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Gup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till
Maestro/Maestra – Tränare
Kamsa hamnida – Tack så mycket

Räkneord:

Som tidigare

TAEKWONDO

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare bälten
Han Sonal Bakkat Makki – Knivhandsblockering

SLAG

Alla från tidigare bälten
Dunjaemok Ap Chigi – Knytnävesstöt framåt

SPARKAR

Alla från tidigare bälten
Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Miro Chagi – Knuffspark mot mage
Pitchagi – Rundspark
Kawi Pit Chagi – Saxande Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark
Dollyo Chagi – Rundspark
Dwit Chagi – Bååtsidspark
Horyo – Chagi – Krokspark
Pandedollyo Chagi – Snurrspark
Pitoro Chagi – omvänd rundspark

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

SPARRINGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Valfria Attacker i kombination med minst fyra sparkar
Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

3 X 3 MINUTER

SPADSPARRING

2 X 1,5 MINUTER

HOPPTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Jämfota Hoppande Ap chagi
Hoppande Yop Chagi
Hoppande Tora Yop Chagi
Hoppande Yop Chagi med två ben
Saxande

- Apchagi
- Naeryochagi
- Pitchagi
- Dollyochagi
- Andarichagi
- Yopchagi
- Dollyochago Horyochagi

INSTRUKTÖRSTRÄNING

Assisterat vid minst 5 pass under terminen
Hållit minst 5 uppvärmningar under terminen

Rött bälte till Rött bälte med 1streck

3 Kup

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Gup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till
Maestro/Maestra – Tränare
Kamsa hamnida – Tack så mycket

RÄKNEORD

Som tidigare

TAEKWONDO

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare bälten

SLAG

Alla från tidigare bälten
Sunkut Sewo Jireugi - Fingertoppsstöt

SPARKAR

Alla från tidigare bälten
Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Miro Chagi – Knuffspark mot mage
Pitchagi – Rundspark
Kawi Pit Chagi – Saxande Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark
Dollyo Chagi – Rundspark
Dwit Chagi – Bååtspark
Horyo – Chagi – Krokspark
Pandedollyo Chagi – Snurrspark
Pitoro Chagi – omvänd rundspark

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

SPARRINGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Valfria Attacker i kombination med minst fyra sparkar
Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

3 X 3 MINUTER

SPADSPARRING

2 X 1,5 MINUTER

HOPPEKNIK

Alla från tidigare bälten
Jämfota Hoppande Ap chagi
Hoppande Yop Chagi
Hoppande Tora Yop Chagi
Hoppande Yop Chagi med två ben
Hoppande Yop Chago Pitoro Chago Yop Chagi
Hoppande Yop Chago Tora Yop Chagi
Saxande

- Apchagi
- Naeryochagi
- Pitchagi
- Dollyochagi
- Andarichagi
- Yopchagi
- Dollyochago Horyochagi

Hoppande Pitorochago Yop Chagi
Hoppande Dubbel Ap Chagi ihop med benen
Hoppande Dubbel Ap Chagi isär med benen

Rött bälte till Rött bälte med 2streck



2 Kup

INSTRUKTÖRSTRÄNING

Assisterat vid minst 5 pass under terminen
Hållit minst 5 uppvärmningar och stretch under terminen

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Gup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till
Maestro/Maestra – Tränare
Kamsa hamnida – Tack så mycket

RÄKNEORD

Som tidigare

TAEKWONDO

BLOCKERINGAR

Alla från tidigare grader

SLAG

Alla från tidigare bälten
Sunkut Sewo Jireugi - Fingertoppsstöt

SPARKAR

Alla från tidigare bälten
Ap Chagi – Framspark
Naeryo Chagi – Yxspark
Chiko Chagi – Framknuffspark mot ansiktet
Miro Chagi – Knuffspark mot mage
Pitchagi – Rundspark
Kawi Pit Chagi – Saxande Rundspark
Andari Chagi – Halvmånespark utifrån
Bakkatdari Chagi – Halvmånespark inifrån
Yop Chagi – Sidspark
Tora Yop Chagi – Bakåtsidspark
Dollyo Chagi – Rundspark
Dwit Chagi – Bååtspark
Horyo – Chagi – Krokspark
Pandedollyo Chagi – Snurrspark
Pitoro Chagi – omvänd rundspark

STÄLLNINGAR

Alla från tidigare bälten

STEGTEKNIK

Alla från tidigare bälten
Kampsteg – Valfria i kombination från tidigare grader

SPARRINGTEKNIK

Alla från tidigare bälten

- Valfria Attacker i kombination med minst fyra sparkar
- Valfria Kontringar i kombination med minst två sparkar

MATCHSPARRING

3 X 3 MINUTER

SPADSPARRING

2 X 1,5 MINUTER

HOPPEKNIK

Alla från tidigare bälten
Jämfota Hoppande Ap chagi
Hoppande Yop Chagi
Hoppande Tora Yop Chagi
Hoppande Yop Chagi med två ben
Hoppande Yop Chago Pitoro Chago Yop Chagi
Hoppande Yop Chago Tora Yop Chagi
Saxande

- Apchagi
- Naeryochagi
- Pitchagi
- Dollyochagi
- Andarichagi
- Yopchagi
- Dollyochago Horyochagi
- Kawi Pitorochago Yopchagi

Hoppande Pitorochago Yop Chagi
Hoppande Dubbel Ap Chagi ihop med benen
Hoppande Dubbel Ap Chagi isär med benen

Rött bälte till Rött bälte med 3streck

1 Kup

INSTRUKTÖRSTRÄNING

Assisterat vid minst 10 pass under terminen
Hållit minst 10 uppvärmningar och stretch under terminen

ÖVRIGA TERMER/ÖVRIGT

Charyeot - Givakt
Kyungee – Buga
Taekwondo – Fotens och handens väg
Beskriva hur Koreas flagga ser ut
Knyta sitt bälte själv
Dojang - Träningslokal
Dobok - Dräkt
Dii – Bälte
Gup - Färgbältesgrad
Poom - Svartbältesgrad för miniorer och kadetter
Dan - Svartbältesgrad för juniorer och seniorer
Tävlingsregler – Grundkunskap om hur en tävling går till
Maestro/Maestra – Tränare
Kamsa hamnida – Tack så mycket

RÄKNEORD

Som tidigare