

GULT STRECK - 12 gup - Gradering

Taekwondo

Taekwondo är en olympisk kampsport från Korea som bygger på hand- och fottekniker, balans och kroppskontroll i självförsvarssyfte. Namnet betyder "handens och fotens väg" där ditt sätt att vara mot andra människor är viktig. Rätt väg är att du behandlar andra med respekt och omtanke.

Under vår träning gäller att:

- Respektera varandra
- Vara hjälpsam.
- Lyssna på instruktören.

Uppförande

I kampsport är det viktigt att vi håller en trevlig attityd mot varandra, där vi stöttar och hjälper våra träningskompisar. Vi visar respekt för varandra, vi visar att det är ok att vara olika och vi stöttar och peppar varandra både när det går bra och när det är kämpigt.

Att vara trevlig mot varandra innebär att vi bugar när vi börjar träna, vi tackar träningskompisen när vi är klara med en övning, vi lyssnar på instruktören och vi frågar hur det går när någon ramlar eller får ont. Då ger vi en hjälpande hand och kollar så kompisen är med igen, innan vi fortsätter träningen.

Vi bugar när vi går in i vår träningslokal - dojang - och vi bugar inåt när vi går ut. Det gör vi för att visa respekt för dojangen, instruktören och träningskompisarna.

Även utanför träningslokalen är Taekiddoeleven vänlig, hjälpsam och en bra kompis. Det är Taekwondo.

Gradering:

Graderingen är en möjlighet för eleven att visa att hon/han har nått upp till en nivå som gör det möjligt att fortsätta till nästa. Den elev som har deltagit i de flesta träningar under terminen och kämpat med att lära sig får gradera. Om eleven misslyckas med graderingen eller blir sjuk, så ordnar vi extraträningar som alla är välkomna till - och en omgradering.

Barn 7-9 år börjar vid 12 gup och arbetar sig ned mot 1 gup, som är steget före svart bälte.

Mönsterförberedande tekniker

3 blockeringar - 3 makki

- Aare makki - Nedåtblockering
- Momtong an makki - Mittenblockering inåt
- Oelgul makki - Huvudbockering uppåt

Filmklipp på alla tre blockeringar: [långsamt](#) och [normal fart](#). Instruktören visar före och efter momenten också chareyot, kyongye, junbi (givakt, buga, redo).

3 jireugi - 3 slag

- Aare jireugi - Slag nedåt
- Momtong jireugi - Slag mot mitten / solarplexus
- Oelgul jireugi - Slag mot huvudhöjd

Filmklipp på alla tre slag: [här](#).

3 chagi - 3 sparkar

- [Ap chagi](#) - framåtspark som träffar med framfotens undersida
- [Pit chagi](#) - snedspark framåt som träffar med ovansidan av foten
- [Yop chagi](#) - sidospark som träffar med undersidan av fotkanten

3 seogi - 3 steg

- Ap seogi - Framåt kort steg, raka ben
- Ap kobi - Framåt långt steg, böjt knä fram, rakt bak
- Framåt / bakåt skip steg - spänstig parallellförflyttning fram / bak

3 ställningar

- Chareyot! - Givakt: som ett ljus!
- Kyongue [kunje] - Buga: fötter ihop, händer längs sidan.
- Junbi - Redo: raka ben, fotlängd mellan fötterna, knutna händer fram
- Juchum seogi - Ridande ställning: axelbredd mellan fötter, böjda knän, knutna händer vid bälte

Tänk på:

Vi **kämpar på** och vi gör vårt bästa även när det är jobbigt! För att en dag få sitt svarta bälte så måste man träna och träna! Det är det enda sättet att bli en riktig mästare.

Men vi ska klart ha roligt också på våra träningar och leka och busa ibland!

Taekiddo!