

**Graderingskrav för Kup-grader
Yngre Minor, Minor och Kadett**



Uppdaterat:
2014-10-15

ANVISNINGAR

- Graderingen skall genomföras enligt den form och de regler som beskrivs i det nationella Graderingsreglementet (separat dokument).
- Utöver kraven till den nya graden skall aspiranten också behärska kraven till graderna innan aktuell grad då graderingsinstruktören kan be aspiranten utföra även de teknikerna under graderingen.
- Samtliga Kup-graderingar skall innefatta utöver angivna krav också test av **styrka, vighet** och **teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Endast krosstekniken Yop Chagi, Tora Yop Chagi och Twimyo Tora Yop Chagi är tillåten på gradering för utövare under 14 år. Krossningstekniker skall endast utföras på s.k. ”barnplanka”. Om en barnplanka inte finns tillgänglig under graderingen skall krossningstekniker inte genomföras överhuvudtaget.
- **Yaksok Matsogi** (uppgiftssparring) skall genomföras i form av ”följa John” princip där utövarna utbyter tekniker i högt tempo mot varandra. Teknikerna skall utföras i en ”kampmiljö” nära kroppen dock utan kontakt.
- Utförande av **mönster** med instruktörens hjälp innebär:
 - utförande av respektive mönster på instruktörens kommando
 - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson utan kommando
 - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson med kommando
- Yngre Miniorer (upp t.o.m. 9 år) utför INTE **självförsvarsövningar** under gradering. Miniorer utför övningarna i långsamt tempo medan Kadetterna utför dem i snabbt tempo.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

10 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi	
Matsogi Kamp	Stegsparring 10-A	
Hosin Sul Självförsvaret	Försvaret 10	<i>Se information i anvisningarna.</i>

10 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	<i>Enkelt och dubbelt</i>
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
	Gunnun So An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Cha Olligi	
Tul Mönster	Saju Jirugi	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
	Chon Ji Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparring 10-B	
Hosin Sul Självförsvaret	Försvaret 10	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

9 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
	Chon Ji Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 9-A	
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 9	<i>Se information i anvisningarna.</i>

9 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
	Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 9-B	
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 9	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

8 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 8-A	
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 8	Se information i anvisningarna.

8 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Son Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Hechyo Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	Med instruktörens hjälp.
Matsogi Kamp	Stegsparring 8-B	
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 8	Se information i anvisningarna.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

7 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi	
	Annun So Sonkal Yop Taerigi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Annun So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 7-A	
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 7	<i>Se information i anvisningarna.</i>

7 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Dolmyo Makgi	
	Gojung So Kaunde Baro Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparring 7-B	
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 7	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

6 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi Niujnja So Goro Chagi Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	180 grader Med bakre ben. "Saxteknik".
Tul Mönster	Do San Tul Won Hyo Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 6-A Yaksok Matsogi - Ap Chagi (30 sek.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka"!
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	Se information i anvisningarna.

6 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi Niunja So Sang Sonkal Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi Niunja So Twimyo Goro Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Won Hyo Tul Yul Gok Tul	Med instruktörens hjälp.
Matsogi Kamp	Stegsparring 6-B Yaksok Matsogi - Dollyo Chagi (30 sek.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka"!
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	Se information i anvisningarna.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

5 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Goro Chagi	<i>180 grader.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 5-A	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Yaksok Matsogi - Yop Chagi (30 sek.)	
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

5 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakuro Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Annuro Naeryo Chagi	<i>Demonstreras på mits.</i>
	Niunja So Dwit Chagi	
Tul Mönster	Yul Gok Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
	Joong Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 5-B	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (30 sek.)	
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

4 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Tora Goro Chagi	
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 4-A	
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (30 sek.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

4 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bandae Dollyo Chagi	
	Niunja So Bandae Dollyo Chagi/Dollyo Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparring 4-B	
	Yaksok Matsogi - Dwit Chagi (30 sek.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

3 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi	
	Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi och Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	<i>180 grader.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 3-A	
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (30 sek.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"! Medelhöjd.</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

3 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kaunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Palkup Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Goro Chagi och Dollyo Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparring 3-B	
	Yaksok Matsogi – Yop/Dwit Chagi (30 sek.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"! Medelhöjd.</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

2 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi och Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 2-A	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Dwit Chagi (30 sek.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"! Spärhöjd: max 50 cm.</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

2 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi	
	Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp	Stegsparring 2-B	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Bandae Dollyo Chagi	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

1 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Palmok Kaunde Ap Makgi	
	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark, 360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	
Matsogi Kamp	Stegsparring 1-A och 1-B	
	Jaju Matsogi	<i>Min. 2 ronder.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka"!</i>
Hosin Sul Självförsvar	Försvar 10, 9, 8, 7.	<i>Se information i anvisningarna.</i>