



GRADERING 2005 - 2007

Maestro Stefan Wendel 5 Dan

Gult bälte - 9 Gup → Grönt bälte - 8 Gup

Träningstid: Minst 6 veckor/18 timmar.

Att Kunna:

4 - riktningar	Sparkar	Teori
Saju Jirugi Are	Dollychagi Naeryachagi	Namnen och kunskap om teknikerna.
Saju Chagi Ap 1+2	Dwitchagi Bandedollychagi	Vad betyder TKD? Räkna 1 - 10 på koreanska.

Krossteknik

Framspark 2cm planka

Terminologi

Slag	Jirugi	Spark	Chagi
Överdelslag	Eugoljirugi	Rundspark Neråtspark Bakåtspark motsatsrundspark	Dollychagi Naeryachagi Dwitchagi Bandedollychagi
Block	Macki	Ställning	Seogi
Överdelsblock	Eugolmacki	L - ställning	Dwitkobi seogi
Övrigt			
Seniorelev Juniorelev Elev Dräkt Bälte	Sanbä Hobä Hack seng Då bäck Ti		