

# BAL GISOOL

Graderingskrav bentekniker från 10Kup – 1 Dan  
Enligt Svenska ITF Förbundet

## 10Kup

Gunnun So Ap Cha Olligi  
Annun So Yop Cha Olligi  
Gunnun So Ap Cha Busigi

## 9 Kup

Annun So Yop Dollyo Chagi  
Niunja So Dollyo Chagi  
Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi - "Saxteknik"  
Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi - "Saxteknik"

## 8 Kup

Annun So Yop Chagi  
Niunja So Yop Chagi  
Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi - "Saxteknik"  
Niunja So Twimyo Dollyo Chagi - "Saxteknik"

## 7 Kup

Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi - Kombination med samma ben  
Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi - Kombination med samma ben  
Annun So Twimyo Yop Chagi - "Saxteknik"  
Niunja So Twimyo Yop Chagi. - "Saxteknik"

## 6 Kup

Niunja So Bakuro Naeryo Chagi  
Niunja So Anuro Naeryo Chagi  
Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi - "Saxteknik"  
Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi - "Saxteknik"

## 5 Kup

Niunja So Goro Chagi  
Niunja So Tora Goro Chagi  
Annun So Twimyo Goro Chagi  
Niunja So Twimyo Goro Chagi

## 4 Kup

Niunja So Tora Yop Chagi  
Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi - Dubbelspark kombination  
Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi  
Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi

### **3 Kup**

Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi - Dubbelspark-kombination  
Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi - Dubbelspark-kombination  
Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi - 180 grader  
Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi - 360 grader

### **2 Kup**

Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi - Dubbelspark-kombination  
Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi - Trippelspark-kombination  
Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi - 360 grader  
Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi - 360 grader

### **1 Kup**

Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi - Kombination med fyra sparkar, samma ben utan att sätta ner foten  
Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi - Dubbelspark, 360 grader

### **1 Dan**

Mikulmyo I-jung Chagi / Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi – glidande dubbel rund- sid- eller neråtspark  
Twio Dolmyo Dollyo Chagi – hoppande rundspark efter 360° vändning  
Twio Dolmyo Yopcha Jirugi – hoppande sidspark efter 360° vändning  
Twimyo I-jung Dollyo Chagi – hoppande runddubbelspark  
Twimyo I-jung Yop Chagi – hoppande siddubbelspark

\* En eller flera av ovannämnda tekniker väljs av instruktören.