

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.