

**SVENSKA ITF FÖRBUNDET**

## **Graderingskrav för Dan-grader**



Uppdaterat:  
2016-08-19

## 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 Dan-graderingar skall innefatta utöver angivna tekniska krav också test av **teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören. Även **styrke-** och **vighetstest** kan genomföras om graderingsinstruktören så önskar.
- Höjder och längder presenterade för utförandet av vissa tekniker skall betraktas som vägledning. Slutliga höjder och längder fastställs vid respektive graderingstillfälle med hänsyn till förutsättningar för den person som graderar sig.
- För krossningstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

## I Dan

### TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Choong-Moo Tul**.

\*En eller flera mönster väljs av instruktören.

### BAL GISOOL - bentekniker

**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.

### MATSOGI - sparring

- **Sambo Matsogi** (3-steg sparring)
- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)
- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

\*Antal och sort bestäms av instruktören.

- **Jayu Matsogi** – frisparring

\*Form av fri kamp bestäms av instruktören.

### HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**

\*Typ av grepp bestäms av instruktören.

### TUKGI – speciella tekniker

**Twimyo Nopi Apcha Bushigi** (ca 230 cm) – 1 planka

- hoppande spark uppåt

**Twimyo Badae Dollyo Chagi** (ca 180 cm) – 1 planka

- hoppande omvänd rundspark

**Twio Dolmyo Yopcha Jirugi** (ca 180 cm) – 1 planka

- hoppande sidspark efter 360° vändning)

**Twimyo Nomo Yopcha Jirugi** (över 5 personer – herrar, 3 – damer) – 1 planka

- hoppande sidspark över hinder

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

### WEE RYOK – krafttest

**Ap Joomok Jirugi** (herrar) - 2 plankor – slag med näven framåt

**Sonkal Yop Taerigi** (damer) - 2 plankor – slag utåt med knivhand

**Yopcha Jirugi** (3 plankor – herrar, 2 plankor – damer) – sidspark

**Goro Chagi** (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) – krokande spark

**Bakuro Naeryo Chagi** (1 plankor) – neråt spark

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

### TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.

## II Dan

### TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Ge-Baek Tul**.

\*En eller flera mönster väljs av instruktören.

### BAL GISOOL - bentekniker

**Samjung Chagi / Yop Chagi, Dollyo Chagi / Nopunde, Kaunde, Najunde**

– trippel rund- eller sidspark

**Mikulmyo Samjung Chagi / Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi**

- glidande trippel rund- sid- eller neråtspark

**Twio Dolmyo Yop Chagi** – hoppande sidspark efter 360° vändning

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

### MATSOGI - sparring

- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)

- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

\*Antal och typ bestäms av instruktören.

- **Mobum Matsogi** – uppvisnings stegsparring

\*Fritt program.

- **Jayu Matsogi** – frisparring

\*Typ av fri kamp bestäms av instruktören.

### HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**

- **Försvar mot olika attacker.**

\*Form av attack bestäms av instruktören.

### TUKGI - speciella tekniker

**Twio Dolmyo Yopcha Jirugi** (ca 180 cm) - hoppande sidspark efter 360° vändning (1 plank) (1 plank)

**Twio Dolmyo Bandae Dollyo Chagi** (360°) - hoppande omvänd rundspark (1 plank)

**Twimyo I-jung Yop Chagi** – hoppande dubbel sidspark – 1 + 1 plankor

**Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi** (över 1 person) - hoppande sidspark efter 360° vändning

över hinder (1 plank)

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

### WEE RYOK - krafttest

**Sonkal Yop Taerigi** (3 plankor – herrar, 2 plankor - damer) - slag utåt med knivhand

**Tora Yopcha Jirugi** - (3 plankor – herrar, 2 plankor – damer) - sidspark efter vändning 180°

**Bandae Dollyo Chagi** (3 plankor – herrar, 2 plankor - damer) - omvänd rundspark

**Tora Bakuro Naeryo Chagi** (1 plank) – neråt spark efter vändning 180°

### TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.

## III Dan

### TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Juche Tul**.

\*En eller flera mönster väljs av instruktören.

### BAL GISOOL - bentekniker

**Yonsok Sambang Chagi – Apcha Bushigi/Yopcha Jirugi/Dwitcha Jirugi**

- 3 sparkar i en serie med samma ben i tre olika riktningar

**Mikulmyo Samjung Naeryo Chagi**

- glidande trippel neråtspark

**Mikulmyo Yonsok Chagi – Naeryo Chagi/Yop Chagi**

- glidande två sparkar i en serie i samma riktning

**Twio Dolmyo Naeryo Chagi**

– hoppande neråtspark efter 360° vändning

### MATSOGI - sparring

- **Ilbo Matsogi** - 1-steg sparring

\*Antal och typ bestäms av instruktören.

- **Mobum Matsogi** - uppvisnings stegsparring / hoppande

\*Fritt program.

- **Jayu Matsogi** – frisparring

\*Typ av fri kamp bestäms av instruktören.

### HOSINSUL - självförsvar

- **Fritagning från grepp.**
- **Försvar mot olika attacker.**
- **Försvar mot olika attacker med kniv.**

\*Form av attack bestäms av instruktören.

### TUKGI - speciella tekniker

**Pihamyo Twimyo Bandae Dollyo Chagi**

- hoppande omvänd rundspark med förflyttning bakåt (1 plankor)

**Twimyo Yop Chagi wa Yop Jirugi**

- hoppande sidspark och slag i två olika riktningar (1+1 plankor)

**Twimyo Nasonsik Yop Dwit Chagi** – 1+1 plankor

- hoppande snurrande sid- och bakåt spark mot två mål med varsitt ben

**Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi** (över 3 personer – herrar, över 1 personer - damer)

- hoppande sidspark efter 360° vändning över hinder (1 plankor)

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

### WEE RYOK – krafttest

**Ap Palkup Taerigi** (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) – slag med armbågen

**Dung Joomuk Yop Taerigi** - (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - slag med nävens baksida

**Naeryo Chagi** (2 plankor – herrar, 1 plankor – damer) – neråt spark (Bakuro eller Annuro)

**Bituro Chagi / Kaunde** – (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - vridande utåtspark

### TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.

## IV Dan

### TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Choi-Yong Tul**.

\*En eller flera mönster väljs av instruktören.

### MATSOGI - sparring

- **Sambo Matsogi** (3-steg sparring)
- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)
- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)

\*Antal och typ bestäms av instruktören.

- **Mobum Matsogi** - uppvisnings stegsparring / hoppande

\*Fritt program.

- **Jayu Matsogi** – frisparring

\*Typ av fri kamp bestäms av instruktören.

### HOSINSUL - självförsvar

\*Karaktär och form av attack och försvar bestäms av instruktören.

### TUKGI - speciella tekniker

#### **Twimyo Nopunde Bituro Chagi**

- hoppande vridande utåt spark (1 plankor)

#### **Twimyo Yop Bituro Chagi**

hoppande sid- och vridande spark i olika riktningar – 1+1 plankor

#### **Twimyo Sangbal Nopi Chagi** – 1+1 plankor

- hoppande uppåtspark med varsitt ben i två olika riktningar

#### **Twio Dolmyo Nomo Yopcha Jirugi** (över 4 personer – herrar, över 2 personer - damer)

- hoppande sidspark efter 360° vändning över hinder (1 plankor)

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

### WEE RYOK - krafttest

**Sonkaldung Anuro Taerigi** (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - inåtslag med omvänd knivhand

**Ap Palkup Taerigi** (3 plankor – herrar, 2 plankor - damer) – slag med armbågen

**Yopcha Jirugi** – (4 plankor - herrar, 3 – damer) - sidspark

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

### TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.
- Metodik för undervisning i Taekwon-Do för grader 10-1 Kup

## V Dan

### TUL - mönster

Kännedom om och kunskap för att utföra mönster från **Chon-Ji** till **Moon Moo Tul**.

\*En eller flera mönster väljs av instruktören.

### MATSOGI - sparring

- **Sambo Matsogi** (3-steg sparring)
- **Ibo Matsogi** (2-steg sparring)
- **Ilbo Matsogi** (1-steg sparring)
- **Mobum Matsogi** - uppvisnings stegsparring

\*Fritt program.

- **Jayu Matsogi** – frisparring

\*Typ av fri kamp bestäms av instruktören.

### HOSINSUL - självförsvar

- **Fri uppvisningsprogram.**

### TUKGI - speciella tekniker

**Twimyo Bandoe Dollyo Chagi** – (1 planka)

- hoppande omvänd rundspark

**Twimyo Nomo Yopcha Jirugi** – (1 planka)

- hoppande sidospark över hinder

**Twimyo Tora Annuro Naeryo Chagi 360°** - (1 planka)

- hoppande inåt- neråtspark efter 360° vändning

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

### WEE RYOK - krafttest

**Dung Joomuk Yop Taerigi** - (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - slag med nävens baksida

**Sonkaldung Anuro Taerigi** (2 plankor – herrar, 1 plankor - damer) - inåtslag med omvänd knivhand

**Ap Palkup Taerigi** (3 plankor – herrar, 2 plankor - damer) - slag med armbågen

**Ap Joomok Jirugi** (endast herrar) - 3 plankor - slag med näven framåt

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

### TEORI

- Kunskap om Taekwon-Do's historia.
- Teori om TKD tekniker.
- Koreansk terminologi.
- Metodik för undervisning i Taekwon-Do för grader 1-2 Dan.