

**SVENSKA ITF FÖRBUNDET**

**Graderingskrav för Kup-grader  
Yngre Junior, Junior och Senior**



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 Kup-graderingar skall innefatta utöver angivna tekniska krav också test av **styrka, vighet** och **teori**.  
Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Krosstekniker skall anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- Stegsparring utförs enligt standardiserad form enligt nedan.  
**3-stegsparring** startar i Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi  
**2-stegsparring** startar i Niunja Sogi Palmok Daebi Makgi  
**1-stegsparring** startar i Narani Junbi Sogi  
Obs! Endast en kontring skall utföras vid stegsparring.
- 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.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.
- För krossningstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>10 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Annun So Yop Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi/Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>

<b>9 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Niunja So Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>8 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Niunja So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	3-stegsparring
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

<b>7 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi	
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	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".
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	3-stegsparring
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Chagi	1 plank.
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>6 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	
	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi	
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niujnja So Anuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	2-stegsparring
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Sonkal Taerigi	1 plank.

<b>5 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi	
	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Annun So Twimyo Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	2-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Dollyo Chagi	1 plank.

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>4 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Gojung So Digutja Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast höga sparkar.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>1 planka.</i>
	Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Nopi Ap Chagi	<i>Höjd: utsträckt arm.</i>

<b>3 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 gardar.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi (2-stegsparring)	<i>2-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>2 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Händtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	Två kombinationer.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Naeryo/Yop Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (3 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Dung Joomuk	<i>1 plank.</i>
	Bandae Dollyo Chagi	<i>1 plank.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>1 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi	
	Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi	
	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	<i>Kombination med fyra sparker, samma ben utan att sätta ner foten.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark, 360 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
<b>Hosin Sul</b> Självförsvar	Två kombinationer.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>2 plankor.</i>
	Sonkal Dung Ap Taerigi	<i>1 plankor.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>