Kompletterande graderingskrav för medlemmar i Skövde Taekwon-Do

Inledning
Samtliga graderingar i Sverige genomförs enligt riktlinjer fastställda i det nationella graderingsreglementet. Det finns även nationella graderingskrav för alla graderingar till Kup- och Dangrader.

Utöver de nationella graderingskraven kan varje förening komplettera med ytterligare moment såsom träningsaktivitet, styrka, teori, vighet m.m.

I detta kompendium finns sammanställning över samtliga kompletterande graderingskrav för medlemmar i Skövde Taekwon-Do.

För att kunna tillgodogöra sig informationen i detta kompendium behöver man veta:

1. **Vilken ålderskategori utövaren tillhör.**
2. **Vilken träningsgrupp utövaren tränar i.**
3. **Vilken som är nästkommande grad för utövaren.**

Länkar
- De nationella graderingskraven finns länkade på föreningens hemsida i vänstermenyn: www.skovdetkd.se
- Bild med ålderskategorier och benämning av KUP-grader: www.itfsverige.se/dokument/kupsystem/kupsystem_A3.pdf
- Nationellt graderingsreglemente: www.itfsverige.se/dokument/gradkrav/gradreglemente.pdf

Träningsaktivitet

För att kvalificera sig till gradering behöver man ha uppnått en viss träningsaktivitet för innevarande träningstermin. Deltagarkravet är samma för alla ålderskategorier.
Se tabell nedan:

Gradering till grad	Träningsdeltagande	Baserat på antal träningar/vecka
10-9 Kup / 10 Kup-1 – 9 Kup-2	50 %	1 pass
8-7 Kup / 8 Kup-1 – 7 Kup-2	50%	1 pass
6-5 Kup / 6 Kup-1 – 5 Kup-2	60 %	2 pass
4-3 Kup / 4 Kup-1 – 3 Kup-2	70%	2 pass
2-1 Kup / 2 Kup-1 – 1 Kup	80 %	2 pass

Styrka

Testet på styrka genomförs vid graderingarna med armhävningar. Antalet armhävningar varierar mellan ålderskategorierna och graderna enligt nedan.

Yngre Minior / Minior / Kadett	
Gradering till grad	**Antal**
10 Kup-1 och 10 Kup-2	10
9 Kup-1 och 9 Kup-2	15
8 Kup-1 och 8 Kup-2	20
7 Kup-1 och 7 Kup-2	20
6 Kup-1 och 6 Kup-2	25
5 Kup-1 och 5 Kup-2	25
4 Kup-1 och 4 Kup-2	30
3 Kup-1 och 3 Kup-2	30
2 Kup-1 och 2 Kup-2	35
1 Kup	40

Yngre Junior / Junior / Senior		
Gradering till grad	**Antal dam**	**Antal herr**
10 Kup	15	20
9 Kup	15	20
8 Kup	20	30
7 Kup	25	35
6 Kup	30	40
5 Kup	35	45
4 Kup	40	50
3 Kup	45	60
2 Kup	50	70
1 Kup	60	80

Teori

De som tränar i grupperna D, E, F, G, H, I och J får på graderingen frågor anpassade efter ålder och grad. Frågorna utgår från vad man bör kunna på respektive grad och vad man gått igenom på träningen med respektive träningsgrupp.

För träningsgrupperna A, B och C används den nationella frågebanken som grund för teorin på graderingarna. För gradering till vitt och gult bälte gäller nivå 1, gradering till grönt och blått bälte nivå 1-2 och för gradering till rött bälte nivå 1-3.
Länk till frågebanken (frågor och svar): www.itfsverige.se/graderingar/fragebank_teori.pdf

Vighet

För dem som tränar i grupperna A, B och C finns möjlighet till extrapoäng för vighet.
Man får då visa spagat eller split på graderingen om så önskas.

Stegsparring

I graderingskraven anges vilken typ av stegsparring utövaren skall visa under gradering till respektive grad. På träningen tränar vi ett antal olika kombinationer/stegsparringtyp. Utövaren väljer själv vilken av kombinationerna man visar på graderingen. Se sammanställning av stegsparringövningarna på s. 4-6 i detta kompendium.

Stegsparringtyp	**Tillgängliga övningar**
Sambo matsogi (3-stegsparring)	Stegsparringövning 8 och 7
Ibo matsogi (2-stegsparring)	Stegsparringövning 6, 5, 4 och 3
Ilbo matsogi (1-stegsparring)	Stegsparringövning 2 och 1

Försvarsövningar

I graderingskraven anges vilket antal kombinationer för försvarsövningar som utövaren skall visa under graderingen till respektive grad. På träningen tränar vi på de nationella försvarsövningarna som finns förklarade på s 6-11 i detta kompendium samt på film under menyn träningstips på föreningens hemsida.

- Träningsgrupperna F, G, H, I och J visar inte försvarsövningar alls på graderingen.
- Träningsgrupperna D och E tränar på och visar försvarsövningarna 10 och 9 på gradering.
- Träningsgrupp C tränar på och visar försvarsövningarna 10, 9, 8 och 7 på gradering.
- Träningsgrupp A och B tränar på samtliga försvarsövningar och bör på gradering välja vilken kombination de visar enligt tabellen nedan.

Gradering till grad	**Försvarsövningar**
10-9 Kup	Övning 10 och 9
8-7 Kup	Övning 10, 9, 8 och 7
6-5 Kup	Övning 8, 7, 6 och 5
4-3 Kup	Övning 6, 5, 4 och 3
2-1 Kup	Övning 4, 3, 2 och 1

Frågor och funderingar

Har du frågor och funderingar kring graderingskraven är det bäst att prata med instruktören i samband med träningen. Det går även att ställa frågor under sekretariatets öppettider.

Gradering är självklart en stående punkt på föreningens föräldrautbildningar, så det är också ett ypperligt tillfälle att lyfta eventuella frågor.

>>> Stegsparringövningar

Stegsparringövning 10	
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde An Palmok Makgi,** steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi,** direkt kontring utan steg Teknikerna utförs i fast motion.

Stegsparringövning 9	
Attack	**- Gunnun Sogi Najunde Bakkat Palmok Makgi,** steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi**, direkt kontring utan steg i fast motion

Stegsparringövning 8	
Attack	- **Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi**, direkt kontring utan steg i fast motion

Stegsparringövning 7	
Attack	- **Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi,** steg bakåt - **Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt - **Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt - **Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt
Försvar	- **Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi,** steg bakåt - **Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi,** steg bakåt - **Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi,** steg bakåt - **Kaunde Ap Cha Busigi,** med främre ben i stoppande form - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 6	
Attack	- **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Kaunde Dollyo Chagi,** spark i stoppande form **- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Kaunde Yop Cha Jirugi,** främre ben innan motståndaren intagit slutposition - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 5	
Attack	- **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Kaunde Dollyo Chagi,** spark i stoppande form **- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt
Försvar	- **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Kaunde Tora Yop Chagi,** med bakre fot i stoppande form - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 4	
Attack	- **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Kaunde Yop Chagi,** spark med bakre ben i stoppande form **- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Annun Sogi Najunde Palmok Makgi,** med slide och steg bakåt - **Nopunde Dollyo Chagi,** bakre ben i stoppande form - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 3	
Attack	- **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, steg bakåt - **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt - **Kaunde Ap Chagi,** spark i stoppande form **- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi,** steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi**, steg bakåt - **Annun Sogi Najunde Palmok Makgi,** steg bakåt - **Nopunde Goro Chagi,** slide/hopp snett framåt - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 2	
Attack	- **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt
Försvar	- **Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi,** steg bakåt - **Twimyo Tora Yop Chagi** - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

Stegsparringövning 1	
Attack	- **Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi**, steg framåt
Försvar	- **Undanflyttning,** steg med slide bakåt, likt annun sogi - **Nopunde Bandae Dollyo Chagi,** i stoppande form - **Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi**, foten till foten bakåt

>>> Försvarsövningar

Försvarsövning 10	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot ena hand:** framifrån, höger mot vänster eller vänster mot höger
Försvar	**FAS 1: Narani Sogi / snabbt slag med knytnäve**, på plats, mål: solarplexus **FAS 2: Gunnun Sogi / lossdragning**, steg 45° åt den sidan som är greppad **FAS 3: Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve**, slag med den hand som varit greppad, mål: solarplexus, andra handen till guard **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 9	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot en hand med två händer**, framifrån
Försvar	**FAS 1; Gunnun Sogi**, steg bakåt med det ben som är på samma sida som den greppade armen, andra handen greppar underifrån den hand som är fasthållen **Framåtspark**, mål: solarplexus **FAS 2: Gunnun Sogi / lossdragning**, steg 45° åt den sidan som är greppad **FAS 3: Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve**, slag med den hand som varit greppad, mål: näsa, andra handen till guard **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 8	
Attack	**Narani Sogi / grepp mot båda händerna**, framifrån
Försvar	**FAS 1: Framåtspark**, mål: knä **FAS 2: Gunnun Sogi / lossdragning**, steg 45° åt den sidan som man sparkat med **Gunnun Sogi / losslagning**, vrid 180° utan steg och slå bort den andra handen mot handleden samtidigt som den greppade handen lyfts **FAS 3: Gunnun Sogi / krokslag**, vrid 180° utan steg, slag med den hand som varit greppad sist, mål: underkäke, andra handen till guard **Gunnun Sogi / krokslag**, vrid 180° utan steg, slag med den andra handen, mål: revben, andra handen till guard **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 7	
Attack	**Narani Sogi / grepp mot båda händerna**, bakifrån
Försvar	**FAS 1: Stamp**, mål: fot **FAS 2: Niunja Sogi**, steg bakåt med foten utanför och bakom anfallarens fot, lyft händerna mot armhålorna tätt intill kroppen med armbågarna bakåt **Gunnun Sogi / lossdagning**, steg framåt med bakre fot, armarna sträcks framåt **FAS 3: Bakåt- eller sidspark** (beroende på avstånd), med främre ben **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 6	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot kroppen**, framifrån under armarna
Försvar	**FAS 1:** - **Dubbelt slag med handflatorna**, mål: öronen **FAS 2:** - **Narani Sogi / slag med kanten av handen**, mål: näsbenet (underifrån med 45° vinkel), Obs! andra handen blockerar huvudet genom grepp bakom huvudet **FAS 3:** - **Knäspark**, grepp med båda händer bakom huvudet, steg bakåt innan knäsparken,mål: solarplexus - **Knäspark**, utförs med samma ben som ovan, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4** Hela övningen.

Försvarsövning 5	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot kroppen**, bakifrån under armarna
Försvar	**FAS 1:** - **Högt runt slag med armbåge**, steg snett bakåt utanför motståndarens fot med det benet vars arm man använder i tekniken, mål: huvudet **FAS 2:** - **Grepp mot benet**, mot smalbenet nära vristen, fällning genom lyftning av ben samt pressande av höft bakåt **FAS 3: - Spark nedåt**, steg bakåt, markera spark, mål: mage - **Spark framåt**, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan sparken, håll kvar greppet om foten, mål: grenen - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 4	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot kroppen**, framifrån över armarna
Försvar	**FAS 1:** - **Moa Sogi / slag med armen**, steg med höger ben, mål: grenen Obs! vänster hand tar stöd mot anfallarens höft **FAS 2:** - **Annun Sogi / losstagning**, steg med höger ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning **FAS 3:** - **Annun Sogi / uppåtslag med knytnäve**, höger hand slår, vänster hand greppar om anfallarens kropp, mål: solarplexus - **Gunnun Sogi / slag med armbåge uppåt**, vridning till ny ställning och tekniken utförs med samma arm som ovan samtidigt som resning av kroppen, mål: hakan - **Knäspark**, grepp om huvud från sidan, steg bakåt, mål: solarplexus - **Knäspark**, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan, mål: solarplexus - **Slag med armbåge nedåt,** utförs med sänkning till knästående med ena benet, mål: ryggen - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:**Hela övningen.

Försvarsövning 3	
Attack	**- Narani Sogi / grepp mot kroppen**, bakifrån över armarna
Försvar	**FAS 1:** - **Narani Sogi**, stamp mot foten samt skallning bakåt **FAS 2:** - **Annun Sogi / losstagning**, steg med vänster ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning **FAS 3:** - **Annun Sogi / slag med armbåge bakåt**, höger arm slår, vänster hand greppar höger knytnäve för att accentuera tekniken, mål: solarplexus - **Annun Sogi / slag med baksidan av knytnäven**, höger hand slår, mål: överläpp - **Gunnun Sogi / slag med insidan av öppen hand (sonkal dung)**, steg bakåt med höger ben, vänster hand slår, mål: halsen - **Svep**, höger ben sveper anfallarens vänsterben, höger hand drar anfallarens kropp i motsatt riktning - **Stamp**, steg framåt och stamp i golvet för att markera spark med vänster ben, mål: överkropp - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 2 – alternativ 1	
Attack	**- Kampställning /stick framåt med kniv**, kniven hålls i främre hand
Försvar	**FAS 1:** - **Öppen kampställning**, inväntar attack - **Annun Sogi / parrera armen med handflata** , steg på utsidan **FAS 2:** - **Annun Sogi**, greppa handleden med båda händerna och vrid utåt, håll kvar greppet med vänster hand - **Gunnun Sogi ”Arc Hand”**, höger hand, mål: halsen **FAS 3:** - **Svep**, höger ben sveper anfallarens främre ben - **Slag med knytnäve nedåt**, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - **Slag med knytnäve nedåt**, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - Ta upp kniven - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 2 – alternativ 2	
Attack	**- Kampställning /stick framåt med kniv**, kniven hålls i främre hand
Försvar	**FAS 1:** - **Öppen kampställning**, inväntar attack - **Gunnun Sogi / parrera armen med knivhand**, steg på insidan, främre hand parrerar **FAS 2:** - **Narani Sogi / slag med knivhand nedåt**, greppa handleden, steg framåt, mål: armveck - **Narani Sogi / avväpning**, lyft och steg under arm som läggs på närmsta axel, anfallarens insida av handled uppåt, brytning uppåt, mål: armbåge **FAS 3:**- **Gunnun Sogi**, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna - **Krokslag nedåt med knytnäve**, bakre hand slår, mål: underkäke/öra - **Slag med knivhand nedåt,** bakre hand slår, mål: halsen - Ta upp kniven - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4** Hela övningen.

Försvarsövning 1 – alternativ 1	
Attack	**- Kampställning /stick underifrån med kniv**, kniven hålls i bakre hand
Försvar	**FAS 1:** - **Stängd kampställning**, inväntar attack - **Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt**, attack med höger hand, höger hand överst i blockeringen **FAS 2:** - **Greppning med övre hand**, vrid runt armen, greppa handen med båda händerna **FAS 3:** - **Gunnun Sogi / spark**, steg tillbaka med höger ben i gående ställning, mål: revben - **Narani Sogi / slag nedåt med armbåge**, mål: armbåge - **Slag nedåt med armbåge**, knästående med ena benet, mål: ryggen - Ta upp kniven - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.

Försvarsövning 1 – alternativ 2	
Attack	**- Kampställning /stick underifrån med kniv**, kniven hålls i bakre hand
Försvar	**FAS 1:** - **Stängd kampställning**, inväntar attack - **Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt**, attack med höger hand, vänster hand överst i blockeringen **FAS 2:** - **Greppning med övre hand**, vrid runt armen **FAS 3:** - **Gunnun Sogi**, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna - **Krokslag nedåt med knytnäve**, bakre hand slår, mål: underkäke/öra - **Slag med knivhand nedåt,** bakre hand slår, mål: halsen - Ta upp kniven - **Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi**, slide bakåt **FAS 4:** Hela övningen.