

Svart bälte – 1 Poom (< 15 år) / 1 Dan (≥ 15 år)

*Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'.
För övriga grader se "papper" för respektive grad.*

Poomsae

Koryo

Mönster

Seogi

Tongmilgi junbiseogi

Ställningar

Färdigställning, start Koryo

Makki

Anpalmok momtong hechomakki

Hanssonal araemakki

Blockering

Dubbel utåtgående mittsektionsblockering
med insida underarmar
Låg enhands knivblockering

Jireugi

Jumeok pyojeokjireugi
Mureupkkukki

(Raka) slag

Rakt slag i egen handflata
"Knäknäckaren"

Chagi

Kodeup yop chagi

Spark

Repetrande sidospark, med samma ben, utan
fotisättning

Chigi

Agwison mokchigi (khaljaebi)
Mejumeok arae pyojeokchigi

Palkup yopchigi
Sonnal bakkatchigi

Svingslag

Slag mot halsen med "stryppgreppslag"
Lågt slag mot egen handflata med
lillfingersidan av knuten hand
Armbågsstöt åt sidan
Utåtgående handkantsslag

Tzireugi

Pyonsonkkeut arae jeochotzireugi

Lågt stickslag med fingertopparna, handflatan
upp

Kyorugi

Kamp 3 x 3 minuter – full kontakt mot väst och lätt kontakt mot huvud (junior & senior)

Kamp

Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Enstegskamp**Hosinsul**

10 stycken: 4 handled, 2 hals, 4 nedtagning med avslut

Självförsvar**Övrigt**

För de som graderat till 1 Poom (<15 år) gäller rött/svart bälte och röd/svart krage på dräkt.

När man fyllt 15 omvandlas Poom till Dan och då kan man ha helsvart bälte och krage.

Vill man ha ett Dan-certifikat från Kukkiwon så kan det beställas mot en avgift.