

## 2 Kup

Soojik So	Vertikal ställning
Ilbo	Ensteg
Nomo	Över huvudet, Hinder
Hur många steg i Hwa Rang Tul	29 steg
Vad symboliserar Hwa Rang Tul	Hwa-Rang betyder "Ungdomens blomma", och det var namnet på en militär ungdomsgrupp som levde och verkade under Silla- dynastin under tidigt 600-tal. De 29 rörelserna i mönstret symboliserar den 29:e infanteridivisionen av den koreanska armén, även kallad "Nävens division". Det var den divisionen som Gen. Choi-Hong Hi organiserade 1953 och det var där han utvecklade Taekwon-Do:n till sin mognad.
Förklara ställningen Soojik So	En axel lång från tå till tå. 60% på bakre benet och 40% på främre. Fötternas hälar är på en rak linje. Bakre fot är 15 grader fram vriden från den vinkelräta linjen och främre fot är 15 grader inåt vriden från hälarnas linje.
Vilken träffyta använder du i Ollyo Jirugi	Ap Joomuk = Främre knytnäves knoge
Vilken träffyta använder du i Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi	Dwi chook = Baksida av häl/ Balkal = Fotblad
Vilken träffyta använder du i Twio Dollmio Yop Chagi	Bal kal = Fotblad
Vad är positionen på händerna i en Niunja So Ollyo Jirugi	Bakre handens knoge i ögon höjd. Center linjen. Främre hand vid bakre axel.
Vad är positionen på handen i en Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi	Armen är nästan sträckt och handen är strax under axeln (Vägrät)
Hur mäter man 1 steg sparring	Ögon mått

## **HISTORIK & ORGANISATION**

### **NIVÅ 1**

1. När grundades TKD respektive ITF?
2. Vem var den förste presidenten för ITF?
3. Vad heter vår nationella organisation för TKD ITF samt redogör kort för dess ledning.
4. Vad heter vår kontinentella organisation för TKD ITF samt redogör kort för dess ledning.
5. Vad heter vår världsorganisation för TKD ITF samt redogör kort för dess ledning.

### **NIVÅ 2**

1. Beskriv organisationen inom svensk sportorganisation med utgångspunkt i en medlem i en TKD-förening.
2. När grundades Svenska Taekwondoförbundet?
3. När började man träna TKD i Sverige, enligt de första bevarade noteringarna som SIF har?
4. När grundades Svenska ITF Förbundet?
5. Ungefär hur många föreningar och utövare finns inom SIF?

Dessa frågor som inte har några svar skrivna ska du ta reda på.

Dessa frågor är i nuläget med på svartbältes gradering.