

6 Kup

Anuro	Inåtgående
Gooburyo So	Böjd ställning
Bakuro	Utåtgående
Naeryo	Nedåtgående
Ibo	Tvåsteg
Dolmyo	Cirkulär
Yaksok Matsogi	Arrangerad sparring
Hur många steg i Won Hyo Tul	28 steg
Vad symboliserar Won Hyo Tul	Won-Hyo var den berömde munk som introducerade Buddhismen till Silla-dynastin år 686 e.kr.
Förklara ställningen Gooburyo So	Bakre fot är 15 grader framåt vriden från den vinkelräta linjen, benet böjt. Främre ben är böjt så att hälen är i höjd med det bakre benets knä. Men foten i en sidsparks position. Främre benets knä är 45% framåt vinklat från den vinkelräta linjen.
Vilken träffyta använder du i Palmok Daebi Makgi	Bakat palmok = Yttre underarm
Vilken träffyta använder du i Bakuro Naeryo Chagi	Dwi chook = Baksida av häl
Vilken träffyta använder du i Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	Dwi chook = Baksida av häl
Vad är positionen på handen & axlarna i en Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	Bröst linjen, finger spetsarna i ögon höjd. Half facing
Hur mäter man 2 steg sparring vid mitten fram spark	½ fota överlappning

ALLMÄNT

NIVÅ 1

1. Vem grundade TKD? Redogör kort: namn, grad och historik.
2. Redogör kort för bältessystemet inom ITF TKD.
3. Vad är Shoon Hwan Do?
4. Vad är Taekwon-Do enligt definitionen på en av de första sidorna i TKD-encyklopedin?
5. Vad betyder orden TAE, KWON och DO?

NIVÅ 2

1. Nämn TKD:s fem grundsatser samt ett exempel på innebörd av vardera grundsats.
2. Vad kallas utbildningsgraderna respektive mästargraderna inom TKD?
3. Vilka olika ålderskategorier på TKD-utövare finns i Sverige och hur benämns dessa?
4. Varför bugar man när man går in och ut ur träningslokalen?
5. Hur lyder Taekwon-Do:s ed?

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

Dessa frågor är i nuläget med på svartbältes gradering.