

# SVENSKA ITF FÖRBUNDET

## Graderingskrav för Kup-grader Yngre Minor, Minor och Kadett



Uppdaterat:  
2019-09-18

## 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 krav också test av **styrka, vighet** och **teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Endast krosstekniken Yop Chagi, Tora Yop Chagi och Twimyo Tora Yop Chagi är tillåten på gradering för utövare under 13 år. Krossningstekniker skall endast utföras på s.k. "barnplanka". Om en barnplanka inte finns tillgänglig under graderingen skall krossningstekniker inte genomföras överhuvudtaget.
- **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.
- Utförande av **mönster** med instruktörens hjälp innebär:
  - utförande av respektive mönster på instruktörens kommando
  - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson utan kommando
  - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson med kommando
- 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 SogiObs! Endast en kontrung skall utföras vid stegsparring.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.  
Ansvariga instruktörer uppmanas att vid träning av självförsvar för yngre barn iakttaga stor försiktighet.

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

<b>10 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Busigi	
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Busigi	

<b>10 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
	Gunnun So An Palmok Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi	

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

<b>9 Kup-1</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	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	Med instruktörens hjälp.

<b>9 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	

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

<b>8 Kup-1</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	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Dan Gun Tul	Med instruktörens hjälp.
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.

<b>8 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Hechyo Palmok Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
<b>Tul</b> Mönster	Dan Gun Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.

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

<b>7 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Annun So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
<b>Tul</b> Mönster	Do San Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvaret	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

<b>7 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Dolmyo Makgi	
	Gojung So Kaunde Baro Jirugi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi	<i>Kombination med samma ben.</i>
	Niunja So Twimyo Yop Chagi	<i>"Saxteknik".</i>
<b>Tul</b> Mönster	Do San Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvaret	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

6 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik "
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo Tul	Med instruktörens hjälp.
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Ap Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka".
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.

6 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi	
	Niunja So Sang Sonkal Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Anuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi	"Saxteknik ".
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Yop Chagi	Tillåtet endast på "barnplanka".
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

5 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Annun So Twimyo Goro Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Yop Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

5 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakuro Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>



## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

4 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Joong Gun Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

4 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Joong Gun Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

<b>3 Kup-1</b>		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi	
	Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

<b>3 Kup-2</b>		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	Niunja So Kaunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Palkup Tulgi	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ibo Matsogi	
	Yaksok Matsogi – Yop/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

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

<b>2 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Son Gisool</b> Handtekniker	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 Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Hwa Rang Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Ilbo Matsogi	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Spärrhöjd: max 50 cm.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

<b>2 Kup-2</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	
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Hwa Rang Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ilbo Matsogi	
	Yaksok Matsogi – Dollyo/Bandae Dollyo Chagi	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi	<i>Endast mot kroppen.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>

**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	Annun So Palmok Kaunde Ap 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	Choong Moo Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Ilbo Matsogi	
	Jaju Matsogi	<i>Min. 2 ronder.</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossningstekniker	Twio Dollmio Yop Chagi, 360°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>