



ALLMÄNT

NIVÅ 1

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

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

- Hur många mönster finns det inom TKD och varför är det just det antalet?
- Vilket är det första mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret först?
- Vilket är det sista mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret sist?
- Hur skiljer sig dräkternas utseende för 10-1 Kup, 1-3 Dan, 4-6 Dan och 7-9 Dan?
- Varför bär TKD-utövare sitt bälte endast ett varv runt midjan?

NIVÅ 4

- Ungefär hur många tekniker finns det inom TKD?
- När man är graderad till en Kup-grad i Sverige, vilka dokument styrker graden?
- När man är graderad till en Dan-grad i Sverige, vilka dokument styrker graden?
- Vilken bedömningskala används vid gradering för dem som är upp t.o.m. 11 år i Sverige?
- Vilken bedömningskala används vid gradering för dem som är 12 år och äldre i Sverige?



HISTORIK & ORGANISATION

NIVÅ 1

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

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

- Från och med när ska en utövare ha TKD-pass? Nämn minst tre syften med TKD-passet.
- Vilka nationella grenspecifika utbildningar har vi inom SIF?
- Vilka olika nationella reglementen finns inom SIF?
- Vem var den förste demokratiskt framröstade presidenten för ITF efter grundarens död?
- När fick Sverige sin första svartbältare med certnr SW-1-1 och vad hette personen?

NIVÅ 4

- Hwa Rang Tuls 29 rörelser har en signifikant betydelse för TKD:s grundande, förklara varför.
- Vem får bedöma en gradering inom SIF i Sverige?
- Hur många olika kontinentala organisationer finns det och vilka geografiska områden ansvarar respektive organisation för?
- Vad är IIC respektive IUC för utbildningar?
- Vilka skyldigheter har en medlemsförening inom SIF gentemot SIF och STF?



TEKNIK

NIVÅ 1

- Vilka olika höjder delas målområden på kroppen finns och vad heter de på koreanska?
- Nämn minst 5 olika delar av handen som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
- Nämn minst 3 olika delar av foten som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
- Vilka olika typer av facing finns det? Ge ett exempel på varje typ av facing.
- Ungefär hur många tekniker finns det inom TKD?

NIVÅ 2

- Vad är Hwaldung Phado? Varför används den inom TKD?
- Beskriv hur och varför grundtekniker utförs med motsatt rörelse.
- Beskriv ställningarna Gunnun Sogi och Annun Sogi: viktfordelning/bredd/längd/vinklar m.m.
- Beskriv ställningarna Niunja Sogi och Gojung Sogi: viktfordelning/bredd/längd/vinklar m.m.
- Beskriv ställningarna Dwitbal Sogi och Sojik Sogi: viktfordelning/bredd/längd/vinklar m.m.

NIVÅ 3

- Beskriv utförandet av vändningen mellan teknik 2 och 3 i Do San Tul.
- Vad innebär det att en teknik utförs "mikulmyo"?
- Vad innebär det att en teknik utförs "pihamyo"?
- Vilka avstånd har händerna från kroppen i Moa Sogi A, B och C?
- Förklara vilken arm som används vid baro och bandae jirugi i ställningarna gunnun sogi och niunja sogi.

NIVÅ 4

- Vad är skillnaden mellan "tora" och "dollmyo" i en sparkteknik?
- Beskriv skillnaderna att utföra en yop chagi för krossteknik, grundform eller för kamp.
- Vad är skillnaden mellan primära och sekundära vitala punkter vid utförande av självförsvar?
- Hur många olika rörelsetyper finns det? Namnge och ge exempel på minst hälften av existerande rörelsetyper.
- Hur lång är förflyttningen i mönster vid hopp, slide och skift?



TERMINOLOGI

NIVÅ 1

- Vad heter träningslokal på koreanska?
- Vad heter träningsdräkt på koreanska?
- Hur låter ordningstalen 1-10 på koreanska?
- Vad heter grundorden spark, slag, blockering och ställning på koreanska?
- Vad heter låg, mellan och hög sektion på koreanska?

NIVÅ 2

- Hur benämns de fyra olika instruktörstitlarna på koreanska och vilka grader har man på respektive nivå?
- Vad heter dräktens båda delar samt bälte på koreanska?
- Hur benämner man en hoppande teknik?
- Hur benämner man en hoppande teknik över ett hinder?
- Hur benämner man en snurrande teknik?

NIVÅ 3

- Vad heter riktningorden framåt, sidled och bakåt på koreanska?
- Översätt följande kommando till koreanska: klara, börja, stopp, tillbaka till utgångsställningen
- Översätt följande kommando till koreanska: lediga, vänd om, sitt ner, stå upp
- Vad heter grundtekniker, handtekniker och fottekniker på koreanska?
- Vad heter underarm, hand, armbåge och knä på koreanska?

NIVÅ 4

- Vad heter de tre olika typerna av stegsparring på koreanska?
- Hur benämns fri kamp, uppvisningskamp och arrangerad kamp på koreanska?
- Visa och namnge 8 olika attacktekniker med händerna.
- Visa och namnge 8 olika försvarstekniker med händerna.
- Visa och namnge 8 olika sparktekniker.



TÄVLING

NIVÅ 1

- Vilka fem tävlingsgrenar finns inom TKD ITF?
- Vilka olika ålderskategorier indelas tävlande i under tävlingar i Sverige?
- Vad är det för skillnad mellan kamptävling enligt A-klassregler och B-klassregler?
- Vad är poängfördelningen i kamp enligt A-klassregler?
- Vad är poängfördelningen i kamp enligt B-klassregler?

NIVÅ 2

- Vilka ålderskategorier och grader får endast tävla i kamp enligt B-klassregler?
- Vad får man varning respektive minuspoäng för i kamptävlan?
- Vilka olika områden bedöms vid mönstertävlan?
- Vilka olika tekniker utförs för damer respektive herrar vid tävling i speciella tekniker?
- Vilka olika tekniker utförs för damer respektive herrar vid tävling i krosstekniker?

NIVÅ 3

- Vad krävs för att en förening i Sverige skall få anordna en TKD-tävling?
- Vilka fyra olika funktioner finns inom tävlingsledningen för en tävling i Sverige?
- När arrangerades EM i TKD ITF i Sverige?
- När och var arrangerades det första VM:et i TKD ITF?
- När och var arrangerades det första EM:et i TKD ITF?

NIVÅ 4

- Beskriv hur man som ringdomare vid kamp kallar in de tävlande på tävlingsmattan och hur man kommenderar bugningarna.
- Beskriv hur man som ringdomare vid mönster kallar in de tävlande på tävlingsmattan och hur man kommenderar bugningarna.
- Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under VM 1992?
- Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under EM 2004?
- Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under EM 2010?