

# ITF Danmark

Gradueringskrav for KIDS-grader.


Elever i alderen 6 – 8år





Opdateret:  
April, 2020

## ANVISNINGER


- Gradueringen skal gennemføres af ITF Danmark godkendt gradueringinstruktør med gradueringsret i graduantens tilhørsforening.
- Gradueringen skal følge indhold og form som beskrevet i det nationale gradueringsreglement.
- Graduanten skal udover kravene til den specifikke graduering have kendskab og evne til at udføre tidligere gennemgået pensum. Gradueringinstruktøren har ret til at bede om at se teknikker fra tidligere pensum ved gradueringen.
- Alle gennembrydninger skal udføres på børneplade (plastic med gul farve). KIDS elever som når "supergradueringen" gennembryder på særlige børne-træplader
- Ved KIDS-graduering graduerer alle elever i én gruppe, således at alle går med fra laveste graduering og op til eget pensum. Det tilsigtes at ingen KIDS-elever går teknikker alene, medmindre de graduerer til "Guldstjerne" eller "Supergraduering"
- Mønster der udføres med instruktørens hjælp, bør være:  
Fremvisning af det respektive mønster med tælling  
Fremvisning sammen med kommandør eller hjælpetræner med tælling  
Fremvisning sammen med kommandør eller hjælpetræner uden tælling
- Step-sparring udføres standardiseret i henhold til pensum med følgende bemærkninger:  
3-step sparring: Angriber starter i Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi
- For selvforsvarsøvelser og kombinationer skal de nationale selvforsvarsteknikker for KIDS-elever anvendes. Der anvendes ingen afslutning på frigørelse.
- Fokus under KIDS-gradueringer skal altid være glæde, fællesskab og positive oplevelser

Gult KIDS-bælte		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Kaunde Baro Jirugi <i>Gående stilling ret stød</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Olligi <i>Gående stilling front stræk spark</i> Gunnun So Apcha Busigi <i>Gående stilling front spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>		
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Teori		
<b>TKD Principper</b> 	<p>Det første princip <b>Ye Ui – høflighed</b> handler både om hvordan vi opfører os og behandler andre i dojangen og udenfor.</p> <p><b>Curtis er den af de stærkeste 5 som har høflighed som sin superpower</b></p> <p>Eksempler på at være høflig er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At lytte opmærksomt til instruktøren, lærere og forældre</li> <li>• At sige tak til andre som giver os noget eller hjælper os</li> <li>• At hilse, bukke, give hånd og tale pænt til hinanden</li> <li>• At hjælpe dem som har det svært</li> </ul>	
<b>Terminologi</b>	<p><b>Tae</b> – foden der hopper, sparker og knuser</p> <p><b>Kwon</b> – betegner næven der slår eller knuser</p> <p><b>Do</b> – betyder kunst eller vej (opførsel)</p>	<p><b>Dojang</b> – træningssal</p> <p><b>Charyot</b> – giv agt</p> <p><b>Kyong Ye</b> – buk</p>
<b>Stillinger</b>	<p><b>Charyot Sogi</b></p> <p>En giv-agt stilling hvor vi står med hælene samlet og tærne pegende 45° udad. Hænderne er knyttede og holdes på siden af kroppen. Skuldrene er afslappede og albuen bøjet ca. 15°</p>	
<b>Historie</b>	<p><b>Hvem har opfundet Taekwon-Do:</b> Grundlæggeren af Taekwon-Do hed <b>Gen. Choi Hong Hi</b>.</p> <p><b>Hvornår har Taekwon-Do fødselsdag:</b> Vi betragter d. <b>11. april 1955</b> som Taekwon-Do's grundlæggelsesdato. 1955 var det år hvor navnet TAEKWON-DO første gang blev brugt om den nye kampidræt.</p> <p><b>Hvor kommer Taekwon-Do fra:</b> Taekwon-Do kommer fra Korea</p>	


Grønt KIDS-bælte		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Annun So Kaunde Baro Jirugi <i>Siddende stilling ret stød</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi <i>Gående stilling front spark</i> Annun So Yopcha Jirugi <i>Siddende stilling side spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Saju Jirugi	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Teori		
<b>TKD Principper</b> 	<p><b>Yom Chi – ærlighed</b> er det andet princip. Det omhandler både det at tale sandt og være et godt menneske.</p> <p><b>Jung Su har ærlighed som sin superpower</b></p> <p>Eksempler på ærlighed er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At vi altid taler sandt</li> <li>• At vi aldrig snyder</li> <li>• At familie, venner og mennesker omkring os kan stole på os</li> </ul>	
<b>Terminologi</b>	<p><b>Najunde</b> – lav</p> <p><b>Kaunde</b> – mellem</p> <p><b>Nopunde</b> – høj</p>	<p><b>Jirugi</b> – stød</p> <p><b>Chagi</b> – spark</p> <p><b>Makgi</b> – blokering</p>
<b>Stillinger</b>	<p><b>Narani Sogi</b></p> <p>Parallel stilling er vores mest almindelig klarstilling. Fødderne står med en skulderbredde imellem sig, målt på ydersiden af fødderne. Vægten er fordelt ligeligt på begge ben. I klarstilling er hænderne knyttede foran bæltet, albuerne bøjet ca. 15. Afstanden mellem næverne er 5cm, afstanden ind til bæltet er 7cm og afstanden fra albuerne og ind til ribbenene er 10cm.</p>	
<b>Historie</b>	<p><b>Hvad er det bedste du ved i Taekwon-Do?</b></p>	

Blåt KIDS-bælte		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi <i>Gående stilling mellem indre forarm blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi <i>Gående stilling front spark</i> Annun So Yopcha Jirugi <i>Siddende stilling side spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Chon-Ji	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Teori		
<b>TKD Principper</b> 	<p>Det tredje princip hedder <b><i>In Nae – udholdenhed</i></b>. Et vigtigt princip i træning og i hverdagen</p> <p><b><i>Sabira har superpoweren udholdenhed</i></b></p> <p>Eksempler på udholdenhed er for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altid at gøre sit bedste</li> <li>• Undgå at give op, især når det er svært</li> <li>• Forsøge at lave sine lektier selv</li> </ul>	
<b>Terminologi</b>	<b><i>Ap Joomuk</i></b> – front næve <b><i>Sonkal</i></b> – håndkant	<b><i>Si Jak</i></b> – begynd <b><i>Goman</i></b> – stop
<b>Tul</b>	<p><b><i>Hvor mange bevægelser er der i Chon-Ji?</i></b> Der er 19 bevægelser i Chon-Ji tul og vi bruger 3 forskellige teknikker</p> <p><b><i>Hvilket mønster tegner vi med fødderne, når vi går Chon-Ji?</i></b> Vi tegner et plus (+) på gulvet. Lidt som et kryds.</p>	
<b>Historie</b>	<p><b><i>Chon-Ji (19 bevægelser)</i></b> Betyder direkte oversat himmel (Chon) og jord (Ji). I Østasien symboliserer det verdens skabelse eller begyndelsen på menneskehedens historie. Derfor trænes dette mønster af begynderen. Mønsteret indeholder to lignende dele. Den første symboliserer himlen og den anden jorden.</p>	

## Rødt KIDS-bælte

Rødt KIDS-bælte		
KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Najunde Sonkal yop Makgi <i>Gående stilling lav indre håndkant blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Dollyo Chagi <i>Gående stilling cirkel spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Busigi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Saju Makgi	
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Teori		
<b>TKD Principper</b>  	<p><b><i>Guk Gi – selvkontrol</i></b> er et vigtigt princip i kampidræt. Det er vigtigt at observere hvordan vi kan efterleve.  <b><i>Serena er den af de stærkeste 5 som har selvkontrol som superpower</i></b></p> <p>Eksempler på selvkontrol kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At styre beherske sig, hvis man bliver vred</li> <li>• At følge regler</li> <li>• At undlade at afbryde andre der taler</li> </ul>	
<b>Terminologi</b>	<b><i>Yop</i></b> – side <b><i>Dollyo</i></b> – cirkel <b><i>Ti</i></b> – bælte	<b><i>Dobok</i></b> – uniform/dragt <b><i>Baji</i></b> – bukser <b><i>Jeogori</i></b> – jakke/trøje
<b>Tul</b>	<p><b><i>Hvor mange bevægelser er der i Saju Makgi?</i></b> Der er 16 bevægelser</p> <p><b><i>Hvor mange bevægelser er der i Saju Jirugi?</i></b> Der er 14 bevægelser</p>	
<b>Historie</b>	<p><b><i>Hvorfor træner du Taekwon-Do?</i></b></p>	


**Rødt KIDS-bælte med guldstjerne** ★

KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Gunnun So Najunde Sonkal yop Makgi <i>Gående stilling lav indre håndkant blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi Wa Dollyo Chagi <i>Gående stilling front spark og cirkel spark</i> Gunnun So Twimyo Apcha Busigi <i>Gående stilling flyvende front spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Yopcha Jirugi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Dan-Gun	Med hjælp
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner
Teori		
<b>TKD Principper</b> 	<p>Det sidste og femte princip er <b>Baekjul Boolgool – ukuelighedens ånd</b>. Det er et vigtigt princip om retfærdighed. <b>Jabari's superpower er ukuelig ånd og mod</b></p> <p>Her er eksempler på ukuelighedens ånd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi driller aldrig</li> <li>• Vi stopper dem som driller andre</li> <li>• At forsvare andre imod uretfærdighed</li> </ul>	
<b>Terminologi</b>	<b>Taeregi</b> – slag	<b>Chookyo</b> – stigende
<b>Tul</b>	<p><b>Hvor mange bevægelser er der i Dan-Gun?</b> Der er 21 bevægelser</p> <p><b>Hvilket mønster tegner vi med fødderne, når vi går Dan-Gun?</b> Vi laver et stort I eller romertal 1 med fødderne: <b>I</b></p>	
<b>Historie</b>	<p><b>Dan-Gun (21 bevægelser)</b> Dan-Gun er navngivet efter den hellige Dan-Gun, den legendariske grundlægger af Korea i år 2333 f.v.t.</p>	

## 8-1.kup

KATEGORI	TEKNIK / ØVELSE	FORKLARING
<b>Son Gisool</b> <i>Håndteknik</i>	Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi <i>L-stilling mellem håndkant forsvars blokering</i>	
<b>Bal Gisool</b> <i>Benteknik</i>	Gunnun So Apcha Busigi Wa Ap Jirugi <i>Gående stilling front spark og front stød</i>	
	Gunnun So Dollyo Chagi Wa Ap Jirugi <i>Gående stilling cirkel spark og front stød</i>	
	Gunnun So Twimyo Dollyo Chagi <i>Gående stilling flyvende cirkel spark</i>	
<b>Saju Chagi</b> <i>4-retning spark</i>	Saju Apcha Olligi	På tælling
<b>Tul</b> <i>Mønster</i>	Dan-Gun	Alene
<b>Matsogi</b> <i>Kamp</i>	Sambo Matsogi	Uden partner

## Teori

<p><b>De Stærkeste 5</b></p> 	<p><b>Curtis, Jung Su, Sabira, Serena og Jabari</b> har hver deres egen superpower; men når de er sammen, bliver de til <b>De Stærkeste 5</b>. Venner der, når de arbejder sammen og passer på hinanden, er endnu stærkere, modige, høflige og udholdende.</p> <p>Med deres eksempel viser de os, hvor vigtigt det er at vi hjælper hinanden, passer godt på hinanden og altid sørger for at alle er med i vores fantastiske fællesskab</p>
<b>Terminologi</b>	<p><b>Ap Joomuk</b> – front næve  <b>Ap Kumchi</b> – fodballe  <b>Balkal</b> - fodkant</p>
<b>Bæltet</b>	<p><b>Det gule bælte</b>  Symbolisere jorden hvori en plante spire og sætter rødder ligesom grundstenene for Taekwon-Do bliver lagt.</p>
<b>Historie</b>	<p><b>Dan-Gun (21 bevægelser)</b>  Dan-Gun er navngivet efter den hellige Dan-Gun, den legendariske grundlægger af Korea i år 2333 f.v.t.</p> <p>Ifølge legenden kom guden Hwanung til jorden, hvor en tiger og en bjørn bad ham om at blive mennesker. Guden giver dem 20 fed hvidløg og 1 bundt bynke og beder dem blive i en hule i 100 dage. Tigreren må hurtigt give op og allerede på dag 21 kommer guden og gør bjørnen til en kvinde.</p>