

# 7 Gup



Namn:

Personnummer:

MAX: 167 poäng

GODKÄNT: 100 poäng

Knyta sitt bälte	NEJ				JÄ
Taekwondo eden	1	2	3	4	5

/10

## Förflyttningar

Steg fram/bak	1	2	3	4	5
Skip fram/bak	1	2	3	4	5
Shift på stället	1	2	3	4	5
Tornadosteg	1	2	3	4	5

/20

## Chagi

Pitchagi B/F	1	2	3	4	5
Dollyochagi B/F	1	2	3	4	5
Naeryochagi B/F	1	2	3	4	5
Dwio Dwitachagi	1	2	3	4	5
Yeopchagi B/F	1	2	3	4	5
Anchagi	1	2	3	4	5
Bakkatchagi	1	2	3	4	5
Horyochagi F	1	2	3	4	5
Sax Pitchagi B/F	1	2	3	4	5
360 Pitchagi	1	2	3	4	5
360 Dollyochagi	1	2	3	4	5
Horyo/Dollyo	1	2	3	4	5
Yeopchagi/Dollyo	1	2	3	4	5

(utan nedsättning)

/65

## Jireugi

Arae	1	2	3	4	5
Momtong	1	2	3	4	5
Olgul	1	2	3	4	5

/15

Makki

Arae	1	2	3	4	5
Momtong	1	2	3	4	5
Olgul	1	2	3	4	5

/15

Ställningar

Moa Seogi	1	2	3	4	5
Ap Seogi	1	2	3	4	5

/10

Terminologi

Charyot	Y/N	Räkna till 10	Y/N
Kjung ne	Y/N	Oruen	Y/N
Schombi	Y/N	Wen	Y/N
Kyorugi chombi	Y/N	An	Y/N
Parobako (Shifta ben)	Y/N	Bakkat	Y/N
Kaleyo	Y/N	Twio	Y/N
Keuman	Y/N	Hong	Y/N
Sijak	Y/N	Chong	Y/N
Dobok	Y/N	Keso	Y/N
Dojang	Y/N	Tti	Y/N
Kyosanim	Y/N		
Chokyonim	Y/N		

/22

Sparring

4* 1,5min	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---

/5

Attityd

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

/5

**/167**