

ALLMÄNT

1. Vem grundade TKD? Redogör kort: namn, grad och historik.
2. Redogör kort för bältesystemet 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?
6. Nämn TKD:s fem grundsatser samt ett exempel på innebörd av vardera grundsatser.
7. Vad kallas utbildningsgraderna respektive mästargraderna inom TKD?
8. Varför bugar man när man går in och ut ur träningslokalen?
9. Hur lyder Taekwon-Do:s ed?
10. Hur många mönster finns det inom TKD och varför är det just det antalet?
11. Vilket är det första mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret först?
12. Vilket är det sista mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret sist?
13. Hur skiljer sig dräkternas utseende för 10-1 Kup, 1-3 Dan, 4-6 Dan och 7-9 Dan?
14. Varför bär TKD-utövare sitt bälte endast ett varv runt midjan?

TEKNIK

15. Kroppen kan delas in i tre olika höjder (uppifrån och ner). Nämn och förklara dessa.
16. Kroppen kan delas in i tre olika linjer (från axel till axel). Nämn och förklara dessa. Ge exempel på en teknik som går i linje på varje del.
17. Nämn minst 5 olika delar av handen (på koreanska) som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
18. Nämn minst 3 olika delar av foten (på koreanska) som man använder som "verktyg" vid attackteknik.
19. Vilka olika typer av facing/kroppspositioner finns det? Ge ett exempel på en teknik för varje typ av facing.
20. Ungefär hur många tekniker finns det inom TKD?
21. Vad är Hwaldung Phado? Varför används den inom TKD?
22. Beskriv hur och varför grundtekniker utförs med motsatt rörelse.
23. För följande ställningar (endast ställningar från de mönster man har lärt sig hittills), förklara viktfördelning, bredd, längd, vinklar, möjliga kroppspositioner, etc:
 - a. Annun sogi
 - b. Gunnun sogi
 - c. Niunja sogi
 - d. Gojung sogi
 - e. Gooburyo sogi
 - f. Kyocha sogi
 - g. Dwitbal sogi

- h. Nachou sogi
 - i. Soojik sogi
- 24.** För följande tekniker, beskriv hur händerna förbereds (ev. korsas):
- a. An palmok kaunde yop makgi (från Chon-ji tul)
 - b. Sang palmok makgi (från Dan-gun tul)
 - c. Bakat palmok nopunde yop makgi (från Do-san tul)
 - d. Bakat palmok kaunde daebi makgi (från Won-Hyo tul)
 - e. Doo palmok nopunde makgi (från Yul-gok tul)
- 25.** Beskriv utförandet av vändningen mellan teknik 2 och 3 i Do San Tul.
- 26.** Vad innebär det att en teknik utförs "mikulmyo"?
- 27.** Vilka avstånd har händerna från kroppen i Moa Sogi A, B och C?
- 28.** Förklara vilken arm som används vid baro och bandae jirugi i ställningarna gunnun sogi och niunja sogi.
- 29.** Beskriv skillnaderna att utföra en yop chagi för krossteknik, grundform eller för kamp.
- 30.** Vad är skillnaden mellan primära och sekundära vitala punkter vid utförande av självförsvar?
- 31.** Hur många olika rörelsetyper finns det? Namnge och ge exempel på minst hälften av existerande rörelsetyper.
- 32.** Hur lång är förflyttningen i mönster vid hopp, slide och skift?

TERMINOLOGI

- 33.** Vad heter träningslokal på koreanska?
- 34.** Vad heter träningsdräkt på koreanska?
- 35.** Hur låter ordningstalen 1-10 på koreanska?
- 36.** Vad heter grundorden spark, slag, blockering och ställning på koreanska?
- 37.** Hur benämns de fyra olika instruktörstitlarna på koreanska och vilka grader har man på respektive nivå?
- 38.** Vad heter dräktens båda delar samt bälte på koreanska?
- 39.** Hur benämner man en hoppande teknik?
- 40.** Hur benämner man en hoppande teknik över ett hinder?
- 41.** Hur benämner man en snurrande teknik?
- 42.** Vad heter riktningssorden framåt, sidled och bakåt på koreanska?
- 43.** Översätt följande kommando till koreanska: klara, börja, stopp, tillbaka till utgångsställningen.
- 44.** Översätt följande kommando till koreanska: lediga, vänd om, sitt ner, stå upp
- 45.** Vad heter grundtekniker, handtekniker och fottekniker på koreanska?
- 46.** Vad heter underarm, hand, armbåge och knä på koreanska?
- 47.** Vad heter de tre olika typerna av stegsparring på koreanska?
- 48.** Hur benämns fri kamp, uppvisningskamp och arrangerad kamp på koreanska?
- 49.** Visa och namnge 8 olika attacktekniker med händerna.
- 50.** Visa och namnge 8 olika försvarstekniker med händerna.
- 51.** Visa och namnge 8 olika sparktekniker.

TÄVLING

52. Vilka fem tävlingsgrenar finns inom TKD ITF?
53. Vad är det för skillnad mellan kamptävling enligt A-klassregler och B-klassregler?
54. Vad är poängfördelningen i kamp enligt A-klassregler?
55. Vad är poängfördelningen i kamp enligt B-klassregler?
56. Vilka ålderskategorier och grader får endast tävla i kamp enligt B-klassregler?
57. Vad får man varning respektive minuspoäng för i kamptävlan?
58. Vilka olika områden bedöms vid mönstertävlan?
59. Vilka olika tekniker utförs för damer respektive herrar vid tävling i speciella tekniker?
60. Vilka olika tekniker utförs för damer respektive herrar vid tävling i krosstekniker?
61. Beskriv hur man som ringdomare vid kamp kallar in de tävlande på tävlingsmattan och hur man kommenderar bugningarna.
62. Beskriv hur man som ringdomare vid mönster kallar in de tävlande på tävlingsmattan och hur man kommenderar bugningarna.

HISTORIK & ORGANISATION

63. När grundades TKD respektive ITF?
64. Vem var den förste presidenten för ITF?
65. Vad heter vår nationella, kontinentala och internationella organisation?
66. När började man träna TKD i Sverige, enligt de första bevarade noteringarna som SIF har?
67. Ungefär hur många föreningar och utövare finns inom SIF?
68. Från och med när ska en utövare ha TKD-pass? Nämn minst tre syften med TKD-passet.
69. Vilka nationella grenspecifika utbildningar har vi inom SIF?
70. Vilka olika nationella reglementen finns inom SIF?
71. Vem var den förste demokratiskt framröstade presidenten för ITF efter grundarens död?
72. Hwa Rang Tuls 29 rörelser har en signifikant betydelse för TKD:s grundande, förklara varför.
73. Vem får bedöma en gradering inom SIF i Sverige?
74. Vad är IIC respektive IUC för utbildningar?
75. Vilken bedömningsskala används vid gradering för dem som är upp t.o.m. 10 år i Sverige?
76. Vilken bedömningsskala används vid gradering för dem som är 11 år och äldre i Sverige?
77. Vilka olika ålderskategorier på TKD-utövare finns i Sverige och hur benämns dessa?