

Torslanda TKD stegsparringövningar

Nedan följer de stegsparringövningar som ingår i graderingskraven för gradering i Torslanda Taekwon-Do. Det finns fyra stycken övningar för trestegssparring och fyra stycken övningar för tvåstegssparring. När det kommer till enstegssparring så finns det inga förutbestämda övningar. Istället är det upp till graderingsinstruktören att välja vilken typ av attack som skall utföras. Därefter är det upp till utövaren att använda passande blockeringar och kontrningar, förslagsvis valda utifrån aktuella mönster. Följande krav gäller:

Vuxna (13+ år)

Till 8 Kup - trestegssparring variant 1-2

Till 7 Kup - trestegssparring variant 1-4

Till 6 Kup - tvåstegssparring variant 1 samt all föregående trestegssparring

Till 5 Kup - tvåstegssparring variant 1-2 samt all föregående trestegssparring

Till 4 Kup - tvåstegssparring variant 1-3 samt all föregående trestegssparring

Till 3 Kup - tvåstegssparring variant 1-4 samt all föregående trestegssparring

Till 2 Kup - enstegssparring samt all föregående tre- och tvåstegssparring

Till 1 Kup - enstegssparring samt all föregående tre- och tvåstegssparring

Barn (t.om. 12 år)

Till 8 Kup-1 - trestegssparring variant 1

Till 8 Kup-2 - trestegssparring variant 2

Till 7 Kup-1 - trestegssparring variant 3

Till 7 Kup-2 - trestegssparring variant 4

Till 6 Kup-1 - tvåstegssparring variant 1 (långsamt tempo)

Till 6 Kup-2 - tvåstegssparring variant 1 (normalt tempo)

Till 5 Kup-1 - tvåstegssparring variant 2 (långsamt tempo)

Till 5 Kup-2 - tvåstegssparring variant 2 (normalt tempo)

Till 4 Kup-1 - tvåstegssparring variant 3 (långsamt tempo)

Till 4 Kup-2 - tvåstegssparring variant 3 (normalt tempo)

Till 3 Kup-1 - tvåstegssparring variant 4 (långsamt tempo)

Till 3 Kup-2 - tvåstegssparring variant 4 (normalt tempo)

Till 2 Kup-1 - enstegssparring samt all föregående tre- och tvåstegssparring

Till 2 Kup-2 - enstegssparring samt all föregående tre- och tvåstegssparring

Till 1 Kup - enstegssparring samt all föregående tre- och tvåstegssparring

Trestegssparring - variant 1

Attack:

1. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
3. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Försvar:

1. Gunnun sogi bakat palmok kaunde baro yop makgi
2. Gunnun sogi bakat palmok kaunde baro yop makgi
3. Gunnun sogi bakat palmok kaunde baro yop makgi
4. (Kontring) - Gunnun sogi ap joomuk kaunde bandae jirugi

Trestegssparring - variant 2

Attack:

1. Gunnun sogi ap joomuk nopunde baro jirugi
2. Gunnun sogi ap joomuk nopunde baro jirugi
3. Gunnun sogi ap joomuk nopunde baro jirugi

Försvar:

1. Gunnun sogi bakat palmok chookyo makgi
2. Gunnun sogi bakat palmok chookyo makgi
3. Gunnun sogi bakat palmok chookyo makgi
4. (Kontring) - Gunnun sogi ap joomuk kaunde bandae jirugi

Trestegssparring - variant 3

Attack:

1. Najunde ap cha busigi
2. Najunde ap cha busigi
3. Najunde ap cha busigi

Försvar:

1. Gunnun sogi sonkal najunde baro yop makgi
2. Gunnun sogi sonkal najunde baro yop makgi
3. Gunnun sogi sonkal najunde baro yop makgi
4. (Kontring) - Annun so sonkal nopunde yop taerigi med sid-slajd framåt

Trestegssparring - variant 4

Attack:

4. Kaunde dollyo chagi
5. Kaunde dollyo chagi
6. Kaunde dollyo chagi

Försvar:

5. Niunja sogi palmok (eller sonkal) kaunde daebi makgi
6. Niunja sogi palmok (eller sonkal) kaunde daebi makgi
7. Niunja sogi palmok (eller sonkal) kaunde daebi makgi
8. (Kontring) - Kaunde yop chagi med främre ben

Tvåstegssparring - variant 1

Attack:

1. Kaunde dollyo chagi
2. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Försvar:

1. Niunja sogi palmok (eller sonkal) kaunde daebi makgi
2. Gunnun sogi bakat palmok nopunde baro yop makgi
3. (Kontring) - Kaunde yop chagi med främre ben

Tvåstegssparring - variant 2

Attack:

1. Kaunde yop chagi
2. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Försvar:

1. Niunja sogi palmok kaunde daebi makgi (undvikande med slajd bakåt)
2. Gunnun sogi an palmok kaunde baro yop makgi
3. (Kontring) - Nopunde dollyo chagi med bakre ben

Uppdaterad 2021-09-25

Tvåstegssparring - variant 3

Attack:

3. Najunde ap cha busigi
4. Gunnun sozi ap joomuk kaunde baro jirugi

Försvar:

4. Gunnun sozi sonkal najunde baro yop makgi
5. Annun sozi bakat palmok kaunde makgi (flytta främre foten lite åt sidan)
6. (Kontring) - Nopunde ap palkup taerigi med den arm som inte blockerar

Tvåstegssparring - variant 4

Attack:

5. Tora yop chagi
6. Niunja so ap joomuk kaunde bandae mikulmyo jirugi (slajdande)

Försvar:

7. Niunja so palmok kaunde daebi makgi (undvikande med slajd bakåt)
8. Valfri blockering
9. (Kontring) - Valfri hoppande spark