ALLMÄNT

NIVÅ 1

1. Vem grundade TKD? Redogör kort: namn, grad och historik.
2. Redogör kort för bältessystemet 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?

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

1. Hur många mönster finns det inom TKD och varför är det just det antalet?
2. Vilket är det första mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret först?
3. Vilket är det sista mönstret, vad betyder det och varför kommer just det mönstret sist?
4. Hur skiljer sig dräkternas utseende för 10-1 Kup, 1-3 Dan, 4-6 Dan och 7-9 Dan?
5. Vad är de karaktäristiska dragen för en godkänd ITF-dräkt?

NIVÅ 4

1. När man är graderad till en Kup-grad i Sverige, vilka dokument styrker graden?
2. När man är graderad till en Dan-grad i Sverige, vilka dokument styrker graden?
3. Hur ska gradmarkeringar på ett Kup-bälte se ut?
4. Hur ska gradmarkeringar på ett Dan-bälte se ut?
5. Varför bär TKD-utövare sitt bälte endast ett varv runt midjan?

ALLMÄNT – FACIT (stödord)

NIVÅ 1

1. General Choi Hong Hi (1918-2002), 9 Dan
2. 10 Kup, 9 Dan, vitt – gult – grönt – blått – rött – svart
3. TKD-cirkeln, grundtekniker, sparring, mönster, självförsvar, redskapsträning
4. Taekwon-Do – The Korean art of self-defence
5. Hopp/flygning med bentekniker, slag/förstöring med handen/knytnäven, väg och moral

NIVÅ 2

1. artighet, okränkbarhet, ståndaktighet, självkontroll, oövervinnerlig anda
2. Kup, Dan
3. Upp tom 8 år: yngre minior, 9-10 år: minior, 11-12 år: kadett, 13-14 år: yngre junior, 15-17 år: junior, 18 år och äldre: senior
4. tradition, markera, respekt
5. Jag skall följa Taekwon-Do:s grundsatser.
   Jag skall respektera instruktörer och seniorelever.
   Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do.
   Jag skall vara en förespråkare för frihet och rättvisa.
   Jag ska hjälpa till att bygga en fredligare värld.

NIVÅ 3

1. 24, 24 timmar på ett dygn, evigheten
2. Chon Ji, himmel och jord, världens skapelse
3. Tong Il, återförening, Gen Chois dröm
4. helvit dräkt, svart bård på jackans kant, svarta revärer, dubbla svarta revärer
5. ITF horisontellt på benet, TKD-träd, dubbel logga vänster bröst, ITF-approved-märkning

NIVÅ 4

1. TKD-pass, nationellt KUP-certifikat
2. TKD-pass, internationellt DAN-certifikat
3. 1 cm brett streck, 5 cm från vänster ände
4. stående romers siffra, vänster ände
5. ett mål, en mästare, en teknik

HISTORIK & ORGANISATION

NIVÅ 1

1. När grundades TKD respektive ITF?
2. Vem var den förste presidenten för ITF?
3. Vad heter vår nationella organisation för TKD ITF?
4. Vad heter vår kontinentala organisation för TKD ITF?
5. Vad heter vår världsorganisation för TKD ITF?

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

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

NIVÅ 4

1. Hwa Rang Tuls 29 rörelser har en signifikant betydelse för TKD:s grundande, förklara varför.
2. Vem får bedöma en gradering inom SIF i Sverige?
3. Vad är IIC för utbildning?
4. Vad är IDC för utbildning?
5. Vad är IUC för utbildning?

HISTORIK & ORGANISATION – FACIT (stödord)

NIVÅ 1

1. 1955, 1966
2. General Choi Hong Hi
3. SIF – Svenska ITF Förbundet
4. AETF – All Europe Taekwon-Do Federation
5. ITF – International Taekwon-Do Federation

NIVÅ 2

1. medlem > förening > SIF > STF > RF
2. 1996
3. 1967
4. 2016
5. 45, 10 000

NIVÅ 3

1. Så fort man blivit medlem. klubbtillhörighet, grad, ålder, avstängningar
2. SNI, SND, NIC, NDC, NBL
3. Nationellt Tävlingsreglemente – kamp, Nationellt Tävlingsreglemente - tekniska grenar, Nationellt Graderingsreglemente, Nationellt Domarreglemente, Instruktörsreglemente, Landslagsreglemente, Reglemente för Svenska TKD Ligan
4. GM Tran Trieu Quan
5. 1972, Thomas Sjödin

NIVÅ 4

1. 29:e infanteridivisionen, koreanska armén
2. minst 4 Dan, International Instructor, aktuell Teaching Licens
3. International Instructor Course
4. International Do Course
5. International Umpire Course

TEKNIK

NIVÅ 1

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

NIVÅ 2

1. Vad är Hwaldung Phado? Varför används den inom TKD?
2. Beskriv hur och varför grundtekniker utförs med motsatt rörelse.
3. Beskriv ställningarna Gunnun Sogi och Annun Sogi: viktfördelning/bredd/längd
4. Beskriv ställningarna Niunja Sogi och Gojung Sogi: viktfördelning/bredd/längd
5. Beskriv ställningarna Dwitbal Sogi och Sojik Sogi: viktfördelning/bredd/längd

NIVÅ 3

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

NIVÅ 4

1. Beskriv skillnaderna att utföra en yop chagi för krossteknik, grundform eller för kamp.
2. Vad är skillnaden mellan primära och sekundära vitala punkter vid utförande av självförsvar?
3. Namnge och ge exempel på minst fyra av existerande rörelsetyper.
4. Hur lång är förflyttningen i mönster vid hopp, slide och skift?
5. Visa/förklara hämtningarna för najunde palmok makgi, an palmok makgi, chookyo palmok makgi och sang palmok makgi.

TEKNIK – FACIT (stödord)

1. nopunde, kaunde, najunde
2. ap joomuk, dung joomuk, sonkal, sonkal dung, sonkut m. fl.
3. baldung, apkumchi, balkal, dwitkumchi, dwitchook m. fl
4. full facing, half facing, side facing
5. 3200

NIVÅ 2

1. vågrörelsen, mer kraft
2. rörelse åt andra hållet än teknikens riktning, mer kraft
3. 50/50, 1 axelbredd, 1,5 axelbredd – 50/50, 0, 1,5 axelbredd
4. 70/30, 0, 1,5 axelbredd – 50/50, 0, 1,5 axelbredd
5. 90/10, 0, 1 axelbredd – 60/40, 0, 1 axelbredd

NIVÅ 3

1. Främre fot en axelbredd in till mittlinje, vänd på främre trampdyna.
2. glidande
3. duckande/hoppande bakåt
4. 30, 15, 10
5. gunnun sogi, främre baro (rättvänt) och bakre bandae (omvänt)
   niunja sogi, bakre baro (rättvänt) och främre bandae (omvänt) – utgår från benet med mest vikt

NIVÅ 4

1. steg bakom stödfot, högt knä, parallell / högt knä innan och efter, frysande form / snabbt, slidande insteg, snabbt inledningsskede av sparken
2. permanent skada / tillfällig skada
3. normal motion, natural motion, fast motion, continous motion, connecting motion, slow motion, quick motion, jumping motion, stamping motion, circular motion, sliding motion, double stepping motion
4. 1,5 axelbredd / 1 axelbredd / 1 fotbredd
5. klocka mot klocka, övre / handflator utåt, undre/ klocka mot klocka, övre / handflator inåt, närmre primär

TERMINOLOGI

NIVÅ 1

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

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

1. Vad heter riktningsorden framåt, sidled och bakåt på koreanska?
2. Översätt följande kommando till koreanska: klara, börja, stopp, tillbaka till utgångsställningen
3. Översätt följande kommando till koreanska: lediga, vänd om, sitt ner, stå upp
4. Vad heter grundtekniker, handtekniker och fottekniker på koreanska?
5. Vad heter underarm, hand, armbåge och knä på koreanska?

NIVÅ 4

1. Vad heter de tre olika typerna av stegsparring på korenaska?
2. Visa och namnge 5 olika ställningar.
3. Visa och namnge 5 olika attacktekniker med händerna.
4. Visa och namnge 5 olika försvarstekniker med händerna.
5. Visa och namnge 5 olika sparktekniker.

TERMINOLOGI – FACIT (stödord)

NIVÅ 1

1. do jang
2. do bok
3. hana, dool, set, net, dasot, yasot, ilgop, yuhdup, ahop, yeul
4. chagi, jirugi, makgi, sogi
5. najunde, kaunde, nopunde

NIVÅ 2

1. boo sabum (1-3), sabum (4-6), sahyun (7-8), saseong (9)
2. jaogori, baji, ti
3. twigi/twimyo
4. nomo
5. tora/dollmyo

NIVÅ 3

1. ap, yop, dwit
2. junbi, si jak, guman, parou
3. swiyo, dwiro tora, anjo, hiro sot
4. gibon yonsup, son gisol, bal gisol
5. palmok, son, palkup, moorup

NIVÅ 4

1. sambo matsogi, ibo matsogi, ilbo matsogi
2. -
3. -
4. -
5. -

TÄVLING

NIVÅ 1

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

NIVÅ 2

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

NIVÅ 3

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

NIVÅ 4

1. Hur många mönster tävlar man med inom TKD ITF?
2. När fanns svenska tävlande på EM/VM enligt officiella noteringar?
3. Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under VM 1992?
4. Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under EM 2004?
5. Vilken milstolpe resultatmässigt för Svensk TKD ITF uppnåddes under EM 2010?

TÄVLING – FACIT (stödord)

NIVÅ 1

1. Kamp, mönster, krosstekniker, speciella tekniker, traditionell kamp
2. YM (7-8), M (9-10), K (11-12), YJ (13-14), J (15-17), S (18->)
3. målområde, poängfördelning, minuspoäng/diskvalificering
4. slag 1 p mellan och hög sektion, spark 2 p mellansektion, spark 3 p hög sektion
5. slag 1 p, spark 2 p, snurrande spark 3 p

NIVÅ 2

1. YM, M, K – alla grader / YJ, J, S 10-7 Kup
2. balans, undvikande av kamp, knuff, låg träff, utanför tävlingsytan / spark mot ryggen, för hård träff, grepp, osportsligt uppförande
3. kraft, balans, andningskontroll, rytm, tekniskt utförande
4. samma fem tekniker: Twimyo Nopi Ap Cha Busigi, Twimyo Nopi Yop Cha Jirugi, Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi, Twimyo Dollyo Chagi, Twimyo Bandae Dollyo Chagi
5. Herrar: Ap Joomuk Jirugi, Sonkal Taerigi, Yopcha Jirugi, Dollyo Chagi, Bandae Dollyo Chagi
   Damer: Ap Palkup Taerigi, Sonkal Taerigi, Yopcha Jirugi, Dollyo Chagi, Bandae Dollyo Chagi

NIVÅ 3

1. medlemsförening i SIF, godkänd sanktionsansökan
2. huvuddomare, tävlingsledare, tävlingsadministratör
3. 2010 och 2013 i Skövde
4. 1974 Montreal, Kanada
5. 1978 Rotterdam, Holland

NIVÅ 4

1. 21 (ej de tre sista)
2. VM 1981
3. VM-final i lagkamp herrar: resultat silver
4. EM-final i lagkamp herrar: resultat guld
5. EM-final i lagmönster och lagkamp damer: resultat två guld och mästerskapets bästa damlag