

# Hei alle Taekwon-do barn og foreldre!

Her kommer litt info i forbindelse med graderinga.

Dato for graderinga er onsdag 9. desember og Arne Witzø er eksaminator. Graderinga starter klokka 18:00. Møt opp kl 17:30. Vi kommer til å være der litt før. Vi tar en felles oppvarming før graderingen. Husk drakt og belte. Drakta må være ren og nystøket. (Dette er viktig for helhetsinntrykket)

Graderinga koster 250 kroner som betales på graderingsdagen. Dette er penger for å lønne eksaminator, skyss, diplomer og til å koste arrangementet.

For å kunne gradere seg må treningsavgiften være betalt. Vi er nødt til å være strenge på at dere ikke kan få gradere dere om dere ikke har betalt.

## Om graderinga

På graderinga skal vi gå:

1. Firevending med punch – saju jirugi
2. Firevending med strakt frontspark – saju ap cha olligi
3. Firevending med front snap spark – saju ap cha busigi

I tillegg får vi teorispørsmål om:

1. Grunnprinsippene
2. Instruktør – hva heter det på koreansk?
3. Hvitt belte – hva symboliserer det?
4. Navnet Taekwon-Do betyr?
5. Navn på teknikker og stillinger.

Svarene på disse spørsmålene har vi gått igjennom på trening, og de står i tillegg i boka deres.

Møt opp godt forberedt og vær konsentrert under graderinga, så kommer dette til å gå kjempebra!

Lykke til!

Hilsen

Selbu Taekwon-Do Klubb