



12 Mono –gul/vitt bälte

Poomsae / Mönster

- Taeguk Il Jang – 6 första poom (rörelserna)

Seogi / Ställningar

- | | |
|------------------|-----------------------|
| • Juchoom Seogi | Ridställning |
| • Ap Koobi Seogi | Lång framåttställning |

Chagi / Spark

- | | |
|----------------|------------------|
| • An Chagi | Inåtgående spark |
| • Bakkat Chagi | Utåtgående spark |

Hosinsul / Självförsvår

- Ta sig loss ur handleds- och strypgrepp

Teori

- | | |
|-------------|---------------------------|
| • Dojang | Träningslokal |
| • Dobok | Dräkt |
| • Charyot | Givakt |
| • Joombi | Redo |
| • Kalyjo | Avbryt |
| • Toridora | Vänd om |
| • Kunje | Buga |
| • Kyosanim | Tränare 1-3 dan |
| • Chokyonim | Hjälptränare med kup-grad |

Teori och praktik från tidigare bälten skall kunnas och kan komma att provas.