



3 Kup –rött bälte

med ett svart streck

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Oh Jang

Seogi / Ställningar

- Wen Seogi
 - Oreun Seogi
 - Dwi Koa seogi
- Vänster ställning
Höger ställning

Makki / Blockeringar

- Anchonae makki
- Inåtgående benblockering (an chagi)

Chigi / stöt

- Deungjemeok ap-chigi
 - Palkup Dollyo Chigi
 - Palkup pyojeok chigi
 - Me jumeok neryo chigi
- Framåtstöt med knuten näve
Armbågstöt rundgående
Armbågstöt mot handflata
Hammarslag nedåtgående

Chagi / Sparkar

- Bitturo chagi
 - Twio Bandal Chagi
- Inverterad rundspark
Hoppande snurrande hook-spark

Hosinsul / Självförsvar

- Försvar mot 3 st anfallare (6 st attacker)

Kyurugi / Kamp

- Sparring 3 x 1 minut mot 3 olika motståndare

Kyokpa – Breaking

- 2 st kombinationer med 3 tekniker vardera
- Skall innehålla slag och sparkar där minst en teknik är från graderingen per kombination.

Teori

- Alla Gwe'ers betydelse
- Kunna hålla ett komplett träningspass
- Taegeuk Oh Jang representerar symbolen Son, vinden. Taeguk Oh Jang uttrycker såväl vindens kraft och styrka som dess stillhet och svaghet.

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