



7 Kup – grönt bälte

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Ee Jang – 18 poom

Seogi / Ställningar

- Samtliga från innan

Makki / Blockeringar

- Momtong Bakkat-Makki Utåtgående blockering i maghöjd

Chagi / Sparkar

- Dollyo Chagi Rundspark i huvudhöjd
- 360 Momtong Dollyo Chagi Tornado
- Dwi Chagi Bakåtspark

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp

- 5 st

3-spark-kombinationer

- 9 st olika kombinationer Utför 3 st sparkar du lärt dig i en kombination

Fotarbete

- Omvänd step framåt och bakåt

Kyurugi / Kamp

- Lätt sparring emot väst 2 x 1 minut
- Clinch
- Kontring
- Indirekt kontring (locka fram en attack från motståndare och kontra)

Kyokpa – Breaking

- Dwi Chagi – blå platta
- Valfri handteknik

Teori

- Nödvarnsrätten
- Andningsteknik
- Kihap
- Taegeuk Koreas flagga
- Geuk ki Nationell flagga
- Grunderna i tävlingsreglerna
- Taegeuk Ee Jang representerar symbolen Tae (Sjö), som representerar inre styrka och yttre mjukhet.

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