



9 Kup –gult bälte

Poomsae / Mönster

- Taegeuk Il Jang – 6 första poom

Seogi / Ställningar

- Kyurugi Seogi Kampställning
- Ap Seogi Kort framåtställning
- Ap Kubi Seogi Lång framåtställning

Makki / Blockeringar

- Arae Makki Låg blockering

Jiurugi / Slag

- Momtong Jiurugi Magslag

Chagi / Sparkar

- Apchaoilligi Uppvärmningsspark
- An Chagi Inåtgående spark
- Bakkat Chagi Utåtgående spark
- Ap Chagi Baldung Framåtspark med vristen

Han Bon Kyurugi / Enstegskamp

- 1 st

3-spark-kombinationer

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

Hosinsul / Självförsvär

- Ta sig loss ur handleds- och strypgrepp

Fotarbete

- Skip
- Skift

Kyokpa – Breaking

- Ap chagi baldung – gul platta
- Momtong Jiurugi – gul platta

Teori

- | | | | |
|-------------|---------------------------|---------|------|
| • Dojang | Träningslokal | • Kong | Noll |
| • Dobok | Dräkt | • Hana | Ett |
| • Charyot | Givakt | • Tull | Två |
| • Jumbi | Redo | • Set | Tre |
| • Kalyjo | Avbryt | • Net | Fyra |
| • Tirodora | Vänd om | • Dasot | Fem |
| • Kunje | Buga | • Yasot | Sex |
| • Kyosanim | Tränare 1-3 Dan | • Ilgop | Sju |
| • Chokyonim | Hjälptränare med Kup-grad | • Yadol | Åtta |
| | | • Ahop | Nio |
| | | • Yol | Tio |