

Rött bälte med 1 svart streck – 3 kup

Teori

Chil
Twio

Sjunde
Hoppande

Ställningar

Moa seogi

Båda fötterna och knäna tätt
tillsammans

Blockeringar

Batangson momtong an makki

Inåtgående blockering med
nederdelen av handflatan.

Hanssonal bitureo makki

Enhands knivblockering med
vriden höft

Sparkar

Twio ap chagi
Twio dollyo chagi

Hoppande framåtspark
Hoppande rundspark

Mönster

Taeguk Yuk Jang

Enstegssparring

10 stycken

Självförsvar

5 stycken

Sparring

3 ronder á 2 minuter

Breaking

1 hand- och 1 sparkteknik