

Rött bälte med 3 svarta streck – 1 kup

Teori

Ku
Teok

Nionde
Sakta, tryckande

Ställningar

Apkoaseogi
korsade ben,

Används vid sidoförflyttning - med
bakre benet korsar framför

Blockeringar

Santeul makki
Wesanteul makki

Fråga
En arm gör arae makki och den andra
armen gör en santeul makki

Kodureo momtong bakkat makki

Som sonnal momtong makki
med knutna händer

Kodureo area makki

Se ovan (låg)

Slag

Dangkyo teok jireugi

En hand griper motståndaren och den
andra gör en uppercut
(allt sker sakta - ca 8 sekunder)

Sparkar

Twio dwi chagi
Moreup dollyo chigi

Hoppande bakåtpark
Knästöt. Utförs som momt dolly chagi

Mönster

Taeguk Pal Jang

Enstegssparring

10 stycken

Sjävförsvar

10 stycken

Sparring

3 ronder á 2 minuter

Breaking

2 handtekniker och 1 hoppande sparkteknik