

## Rött bälte med 2 svarta streck – 2 Gup barn / 2 Gup vuxna

Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'.  
För övriga grader se "papper" för respektive grad.

### Poomsae

Taeguk chil jang

### Mönster

### Seogi

Beom seogi

Moaseogi

### Ställningar

"Tigerställning", som en mycket kort dwikubi med böjda ben  
Parallell ställning. Fötterna ihop

### Makki

Arae otgereo makki  
Hansonnal yopmakki  
Kawi makki  
Bakkat palmok momtong hecho makki  
Sonnal arae makki

### Blockering

Låg kryssblockering  
Enhands knivblockering åt sidan  
Saxblockering  
Dubbel utåtgående blockering med  
utsidan av underarmarna  
Låg knivhandsblockering

### Jireugi

Jeochojireugi  
mot golvet  
Yopjireugi

### (Raka) slag

Slag med ovansidan av den knutna handen  
Rakt slag åt sidan

### Chigi

Deungjumeok bakkatchigi  
Mureup chigi

### Svingslag

Utåtgående slag med ovansida knogar  
Knästöt - uppåt

### Chagi

Pyojeok (an) chagi  
med fotsulan i egen handflata

### Spark

Inåtgående spark, träffar

### Kyorugi

Kamp 3 x 3 minuter – full kontakt mot väst och lätt kontakt mot huvud (junior & senior)

### Kamp

**Hanbeon kyorugi**

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

**Hosinsul**

6 stycken: 2 handled, 2 hals, 2 nedtagning med avslut

**Teori**

Chil

**Enstegskamp****Självförsvar**

Sjunde