

Rött bälte – 4 Gup barn / 4 Gup vuxna

Samtliga tidigare tekniker

Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'

Poomsae

Taeguk oh jang

Mönster

Seogi

Dwikkoaseogi

Oreun seogi

Wen seogi

Ställningar

Korsande ställning

Kort L-ställning med raka ben. Höger ben fram

Kort L-ställning med raka ben. Vänster ben fram

Chigi

Mejumeok naeryochigi

Palkup dollyochigi

Palkup pyojeokchigi

Svingslag

Nedåtgående slag med undersidan av knytnäven

Rundgående armbågssving

Rundgående armbågssving i egen handflata

Chagi

Jitzitgi

dwit huryo chagi

Huryo chagi

Spark

Stamp

Krokspark. Träffar med undersida fot eller träff med häl

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

Enstegskamp

Hosinsul

5 stycken: 3 handled, 2 hals

Teori

Oh

Mejumeok

Palkup

Pyojeok

Självförsvar

Femte

Undersidan (lillfingersian) av knuten hand

Armbåge

Teknik mot egen handflata