

Rött bälte med 1 svart streck – 3 Gup barn / 3 Gup vuxna

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

Poomsae

Taeguk yuk jang

Mönster

Seogi

Naranhiseogi

Ställningar

Paralella fötter. En fotlängd mellan fötterna.

Makki

Arae hecho makki

Batangson momtong makki

Hanssonal olgul biteuro makki

Olgul bakkat makki

Blockering

Låg blockering med båda armarna samtidigt

Mittsektions blockering med handloven

Hög sektion enhands knivblockering med vriden axel & höft

Hög sektion utåtgående blockering

Jireugi

(Raka) slag

Chagi

Olgul yop chagi

Spark

Hög sektion sidospark

Kyorugi

Kamp

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

Hanbeon kyorugi

Enstegskamp

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Hosinsul

Självförsvar

6 stycken: 3 handled, 2 hals, 1 nedtagning med avslut

Teori

Yuk

Sjätte