

Blauw-Rood (3e KUP)

Trappen in aanval

Mireo chagio AV / VV	Naeryo chagi AV / VV	Ap chagi
Pickyo chagi AV / VV	An chagi AV / VV	Dwit chagi
Dollyo chagi AV / VV	Bakkat chagi AV / VV	Yop chagi AV / VV
dubbel pickyo chagi AV / VV	Awd Pickyo chagi	momdollyo
Bandae dollyo chagi AV / VV	Awd an chagi	
Awd naeryo chagi	Pitoeryo chagi	

Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV	Pickyo chagi AV / VV	dwit chagi
Awd pickyo chagi		

Poomsae

Taegeuk YUK yang

Special techniques

Steps hand		Steps voet	
keuze uit 7 of 8		keuze uit 7 of 8	
9	schuif links naar achter (Dwit kubi) rechts - momtong an makki	schuif 45° naar rechts achter Rechter voet achter	
	Rechts palkup momtong chigi (chuchum seogi)	rechts	Pitoerio-pickyo chagi
10	schuif links naar achter (Dwit kubi) rechts - momtong an makki	schuif 45° naar links Rechter voet achter (let op de afstand)	
	Rechts deung jumeok olgul apchigi (koa seogi)	rechts	yop chagi arae (knie) + yop chagi olgul (hoofd)
11	schuif rechts naar achter (Dwit kubi) Links - hanssonal momtong bakkat makki	schuif opzij naar links Linker voet achter"	
	overgaan van dwit naar ap kubi +	twee ap chagi tegen de arm (ter plaatse)	
	Rechts momtong jireugi	rechts	Bandai dollyo chagi

Hosinsul

5	Vervolg op 3 - hand geven L begeleidt elleboog volledig onderdoor stappen klem op elleboog (grondwerk)	
6	Aanval stoot met rechts. Vanuit gevechtshouding afweer met voorste hand (Links) van buiten naar binnen Inkomen + afweer van stoot naast het hoofd + rechts gaat tegelijkertijd omhoog naar de nek Klem op de nek plaatsen.	
7	Aanval met stoot rechts. Vanuit gevechtshouding afweer met voorste hand (Links) van binnen naar buiten. (poomse 6) Linkerhand klemt de pols vast, schuif naar voor + rechter elleboog naar gezicht Rechterhand neemt achterkant hoofd vast + rechterkniestoot naar maagstreek opvolgen met reversed armbar en naar achter bewegen	

Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.

Hecho	gespreid/ uit elkaar	moa seogi	gesloten stand
kawisonkeut	speerhand met wijs-en middelvinger	naranhi seogi	parallelstand (evenwijdig)
momdollyo	achterwaarts draaiend om de lichaamsas	Batangson	handpalm
apchuk ap chagi	Voorwaartse trap met de bal van de voet	Sondeung	handrug
dwit chuk ap chagi	Voorwaartse trap met de hiel van de voet	Bal	voet
baldeung ap chagi	Voorwaartse trap met de wreef van de voet	Apchuk	bal van de voet

Sparring 120 seconden contact (volledige bescherming aan)

Kyokpa (breektechniek)

voet: ap chagi bal apchuk	hand : Batangson
---------------------------	------------------