



Blauw (4e 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	Awd an chagi			
Trappen in Counter				
Mireo chagio AV / VV	Pickyo chagi AV / VV	dwit chagi		
Twio ( gesprongen trappen )				
Twio yop chagi		Twio ap chagi		
Poomsae				
Taegeuk OH yang				
Taegeuk naar eigen keuze				
Taegeuk naar keuze van de Jury				
Special techniques				
Steps hand		Steps voet		
keuze uit 5 of 6		keuze uit 5 of 6		
7	Stap uit naar <b>rechts (chuchum seogi)</b> <b>Links</b> - Hansonnal momtong bakkat makki		schuif naar <b>achter (Rechter</b> voet staat achter) <b>+ an chagi</b> met rechts	
	Rechts	hansonnal mok an chigi (in 1 beweging)	Links	dwit chagi
	Rechts	hansonnal olgul bakkat chigi (stand verkleinen)		
8	schuif rechts naar <b>achter (Dwit kubi)</b> <b>Links</b> - momtong <b>an</b> makki		schuif 45° naar <b>links achter</b> <b>Linker</b> voet achter + naeryo chagi vv op de arm	
	draai rugwaarts	deung jumeok momtong bakkat chigi	Links+rechts	dubbel pickyo chagi
Hosinsul				
2	S-klem uitvoeren (pak vast vooraan met 1 hand)			
3	hand geven --> L hand neemt over ondersteunt arm met elleboog klemt op de schouder			
4	Pols vast gekruist (breng uit balans, stap in en neem over, armbar uitvoeren)			
Theorie				
alle voorgaande moet steeds gekend zijn.				
<b>Milgi</b>	duwen	<b>hanbon kyorugi</b>	1-stapstechnieken	
<b>Paegi</b>	lostrekken	<b>hanbon kyorugi seogi</b>	1-stapstechnieken met de hand	
<b>Owen</b>	links	<b>hanbon kyorugi chokki</b>	1-stapstechnieken met de voet	
<b>Oren</b>	rechts	<b>Palkup chigi</b>	slag met de elleboog	
<b>Pyojeok chagi</b>	doel trap	<b>Ollyo</b>	opwaarts	
<b>Koa-seogi</b>	gekruste stand	<b>Dollyo</b>	draaiend	
<b>Palkup pyojeok chigi</b>	Voorwaartse slag met elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt			
<b>Palkup dollyo chigi</b>	draaiende stoot met de elleboog			
<b>sonnaldeung</b>	handzwaard (duimzijde)			
Sparring 120 seconden contact (volledige bescherming)				
Kyokpa (breektechniek)				
voet: mireo chagi av		hand : mejumeok naeryo chigi		