

Geel (8e KUP)

Trappen in aanval

Mireo chagio AV / VV	Naeryo chagi AV	Ap chagi
Pickyo chagi AV / VV	An chagi AV	Dwit chagi
Dollyo chagi AV	Bakkat chagi AV	

Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV		
----------------------	--	--

Trap combinaties

pickyo av + pickyo vv	pickyo av + an chagi
mireo av + picky av	pickyo av + naeryo av

Poomsae

Taegeuk il yang

Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.

stoot		afweer	
arae jireugi	stoot naar de lage zone	Arae makki	afweer onder
Momtong jireugi	stoot naar de middenzone	momtong makki	afweer midden
olgul jireugi	stoot naar de hoge zone	olgul makki	afweer boven
trap		richting	
ap chagi	Voorwaartse trap	Ap	voorwaarts
dwit chagi	Achterwaartse trap	Dwit	achterwaarts
yop chagi	Zijwaartse trap	Yop	zijwaarts
lichaamsdeel		stand	
An palmok	Binnenkant onderarm (duimzijde)	Ap seogi	korte stand
Bakkat palmok	Buitenkant onderarm (pinkzijde)	Ap kubi	lange stand

Sparring 60 seconden zonder contact