

Groen (6e 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	Awd Pickyo chagi	

Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV	Pickyo chagi AV / VV	
----------------------	----------------------	--

Poomsae

Taegeuk SAM yang

Taegeuk il of I yang eigen keuze

Special techniques

Steps hand

keuze uit 1 of 2

Steps voet

keuze uit 1 of 2

3	Stap uit naar rechts (chuchum seogi)		schuif 45° naar rechts achter	
	Links - momtong bakkat makki		Rechter voet achter	
	rechts	hansonnal mok an chigi (in 1 bew)	rechts	dollyo chagi achterste voet
4	Stap uit naar links (chuchum seogi)		schuif naar achter	
	Rechts - momtong bakkat makki		rechtervoet staat achter	
	rechts	hansonnal olgul bakkat chigi (nek) R-voet verzetten naar nahrani seogi	rechts	ap chagi (kin)

Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.		Chigi	slaan
Chong	blauw	Dubeon	dubbel
Hong	rood	Twio chagi	Gesprongen trap
Hogo	Borstbeschermer	Twio ap chagi	Gesprongen voorwaartse trap
Seung	Winnaar	Hansonnal	1 mes hand
Hecho	uit mekaar	Mok	Hals, nek
Kyesok	herbegin, voortdoen	Juchum seogi	paardrij stand
Gamjeom	officiële bestraffing (1 minpunt)	dwit kubi	L stand, gewicht achter
Hansonnal mokchigi		Slag met enkel handzwaard in de nek	

Sparring 90 seconden licht contact
bescherming: arm + been + helm(+12)