

## Rood-Zwart (1e 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	
Bandae dollyo chagi AV / VV	Awd an chagi	momdollyo
Awd naeryo chagi	Pitoeryo chagi AV / VV	

### Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV	Pickyo chagi AV / VV	dwit chagi
Awd pickyo chagi	Naeryo chagi AV / VV	An chagi AV / VV
dubbel pickyo chagi AV / VV	Dollyo chagi AV / VV	momdollyo

### Poomsae

Taegeuk PAL yang

### Special techniques

examen programma DAN/POOM  
2 minuten combinatie Hand steps, Voet steps en Hosinsul

### Theorie (schriftelijk)

alle theorie word gevraagd, als voorbereiding op het DAN examen.

### Sparring 120 seconden zoals je op een DAN examen zou doen

### Kyokpa (breektechniek)

voet: zelf te kiezen

hand : Zelf te kiezen