


Rood (2e 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	Dwit chagi hoog		
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		
Twio ( gesprongen trappen )				
Twio dwit chagi met aanloop		Twio momdollyo chagi		
Poomsae				
Taegeuk CHIL yang				
Taegeuk naar eigen keuze				
Taegeuk naar keuze van de Jury				
Special techniques				
Steps hand		Steps voet		
keuze uit 9, 10 of 11		keuze uit 9, 10 of 11		
12	schuif links naar <b>achter (Dwit kubi)</b> <b>Rechts + Links Doubeon sonnall Sewo makki</b>		schuif naar <b>achter met rechts</b> <b>+ an chagi met rechts</b>	
	Rechts	palkup momtong chigi (chuchum seogi)	an chagi omhoog houden + overgaan naar yop chagi vv	
	Rechts	olgul deung choemeok (koa seogi)	Links	dwit chagi
13	Rechts naar achter + <b>beom seogi "Links"</b> links <b>batangson</b> an makki		schuif 45° naar <b>rechts achter</b> <b>Rechter</b> voet achter	
	rechts	links ap kubi + hansonnal mok chigi (duimzijde)	rechts	momdollyo + dollyo (met neer zetten)
14	Rechts naar achter <b>Bidere</b> hansonnal montong bakkat makki (R)		R nr achter <b>sonnal momtong bakkat makki - dwit kubi</b>	
	Rechts	vastnemen + pickyo chagi av (rechts)	linkerhand	vastnemen hand tegenstander
		Arm bar plaatsen	rechts	dollyo chagi achterste voet
Hosinsul				
8	stoot met R: afweer van buiten naar binnen, met beide handen vastnemen, onderdoor en laten rollen			
9	Pak vast aan de schouder: voer de S-klem uit en draai de arm op de rug!!			
10	afweer op stoot zelfde kant afweren (binnen naar buiten) andere hand neemt over grondwerk			
Theorie				
alle voorgaande moet steeds gekend zijn.				
dwit chuk	onderkant van de hiel	dwikkumchi	hiel (achterkant)	
balnal	meskant van de voet	mureup	knie	
balnaldeung	binnenzijde, onderkant v/d voet	mureup apchigi	voorwaartse kniestoot	
balbadak	voetzool	darie	been	
beom seogi	tijgerstand	kodureo	afweer met versteviging	
otgoreo	gekruste afweer	kawi makki	schaar afweer	
Jeocho jireugi	stoot met omgekeerde vuist (handpalm nr boven)			
jeocho	Omgekeerd, dwz handpalm naar boven			
Dujumeok jeocho jireugi	dubbele stoot met omgekeerde vuist			
Sparring 120 seconden contact (volledige bescherming aan)				
Kyokpa (breektechniek)				
voet: dwit chagi		hand : Hansonnal		