

Wit-Oranje (-9)

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 technieken

seogi (standen)	makki (afweer)	jireugi (stoten)
ap seogi (kleine stand)	arae makki	momtong jireugi stoot midden
ap kubi (grote stand)	momtong makki	
	olgul makki	

Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.

Momtong jireugi	stoot naar de lage zone	Arae makki	afweer onder
Ap seogi	korte stand	momtong makki	afweer midden
Ap kubi	lange stand	olgul makki	afweer boven

Sparring 60 seconden zonder contact