

4,5 kup (vihreä vyö ++ 2 sininen natsa) noin 7+3,5KK ja 25 merkkiä (-11V lapset)
(Punaisella värillä olevat ei tule, ne 4Kup kokeessa)**Aloitukset ja peruskomennot**

- Mustien vyöarvot Danit

1-3 Kyosanim, 4-6 Sabumnim 7-9 Kwanjangnim

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi koa seogi

Takaristiseisonta

Kaatumiset (Nakbop)**Torjunnat** (Maki)

- Batangson momtong maki

Kämmenpohjalla painaen sivulta keskelle keskitorjunta

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Mejumok neryo chigi

Vasaralyönti alaspäin

Potkut (Chagi)

- Doban chagit
(Up, Tollyo, bakat/an bakat/yop)

Tuplapotkut
(etu, kierto, kaari sisältä ulos ja ulkoa sisälle, sivu)**Voima**

- 15sek Yop chagi

15sek sivupotku rinnan korkeus paikoillaan jalat suorat

Hyppypotkut (Tyo chagi)**Kombinaatiot** (Komb)**4-Suunnan potkut** (net chakit)twi kubi koduro maki + Ap chagi 2 x Tollyo chagi +
Yop chagitakaseisonta ja keskitorj etukädellä takakäden suojatessa
rintakehä + etup + 2 x kierto + sivup molemmat jalat**Askel ottelut** (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi

4kpl 1-askel ottelu, 3kpl lyönt vastaan, 1kpl potkua vastaan

Itsepuolustus (Hosinsul)**Spesiaalit****Ottelut** (kyorugi)

- Sparri 2x2min (tauko 45s)

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (omat) panssari seuralta

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-sam yang
- Taeguk sam (4) tekniikat

1-3. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Murskaus (Kyokpa)

- 1cm sonnaldung an chigi

1cm avokämmen murskaus peukalon puolella ulkoa sisälle

Teoriakoe

4.kup (sininen vyö)

Aloitukset ja peruskomennot

- Mustien vyöarvot Danit

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi koa seogi

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Torjunnat (Maki)

- Batangson momtong maki

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Mejumok neryo chigi
- Palgup Tollyo chigi
- Palgup pyojeok chigi

Potkut (Chagi)

- Doban chagit
(Up, Tollyo, bakat/an bakat/yop)

Voima

- 20sek Yop chagi

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- twi tollyo chagi

Kombinaatiot (Komb)

- ap kubi + neryo maki / yop chagi / 360 /
nacka chagi / twi tollyo chagi ...

4-Suunnan potkut (net chakit)

twi kubi koduro maki + Ap chagi 2 x Tollyo chagi +
Yop chagi

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi
- 1 x Se bon kyorugi

Itsepuolustus (Hosinsul)

- 1 torjunta + maahanvienti

Spesiaalit

- 1 lukko esim käsilukko

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 3x1,5min (tauko 30s)
- Ottelutreeni aktiivisuus (min 5X)

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-saa yang
- Taeguk oh (5) tekniikat

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Twi yop chagi
- 1cm sonnaldung an chigi

Teoriakoe

- Suunnat / suoritukset

noin 7KK ja 60 merkkiä

1-3 Kyosanin, 4-6 Sabumnim 7-9 Kwanjangnim

Takaristiseisonta

Ukemi taakse seisovilta

Kämmenpohjalla painaen sivulta keskelle keskitorjunta

Vasaralyönti alaspäin

Kiertävä kyynerpäällä lyönti

Kyynerpäällä toisen käden kämmeneen

Tuplapotkut

(etu, kierto, kaari sisältä ulos ja ulkoa sisälle, sivu)

20sek sivupotku rinnan korkeus (-vähintään oma vyö)

Tornado

Pitkä askel + torj / sivupotku / 360 / koukkupotku / takaa
ympäri sivupotku...

takaseisonta ja keskitorj etukädellä takakäden suojatessa
rintakehä + etup + 2 x kierto + sivup molemmat jalat

4kpl 1-askel ottelu, 3kpl lyönt vastaan, 1kpl potkua vastaan
1kpl 3-askeleen ottelu, lyöntejä vastaan

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (oma) panssari seuralta

1-4. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

1-2cm selänkautta ymp sivupotku (-12V=1cm, +12V=2cm)
1cm avokämmen murskaus peukalon puolella ulkoa sisälle

5kpl Koreaksi

3.kup (sininen vyö + punainen natsa) noin 8KK ja 70 merkkiä

Aloitukset ja peruskomennot

- Apuna lämmittelyissä ja ohjauksessa korjaajana

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Naranhi seogi

Perusseisonta, nimi osattava

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen kävelystä

Torjunnat (Maki)

- Han Sonnal olgul Bituro maki

Avokämmensyrjä torjunta kasvojen eteen

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Momtong yop jirugi

Sivulyönti keskivartalon korkeus

Potkut (Chagi)

- Jabko chagi
- Mom Tollyo Huryo chagi

Tartunta ja potku
Takakiertopotku molemmilla jaloilla

Voima

- Tollyo chagi + Yop chagi

Kiertopotku + sivupotku 10kpl molemmat kerralla

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo twi Yop chagi x5

Selän kautta kiertäen hyppysivupotku 5X o + v

Kombinaatiot (Komb)

- Ap kubi + neryo maki / dohan tollyo chagi / yop chagi / ap seogi + twi chagi / yop chagi...

Pitkä askel + alatorjunta / tupla kiertopotku / sivupotku / askel + takapotku / sivupotku...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Tolly + Nacka + Yop chagi, twi kubi koduro maki

(t-w-k-m asento) Kiertopotku + koukkupotku + Sivupotku molemmat jalat

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 5 x Han bon kyorugi
- 1 x Se bon kyorugi

5kpl 1-askel ottelu, 4kpl lyöntiä, 1kpl potkua vastaan
1kpl 3-askeleen ottelu lyönti+lyönti+potku hyökkäys)

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Hyökkäyksen torjunta ja lukko perään

Spesiaalit

- Veitseeä vastaan menetelmiä
- Mallina toimiminen ja apuohjaajana korjauksia

Ottelut (kyorugi)

- 2x2min (30sek tauko) + 1min vs 2

Suojat oltava (omat) ja panssari oltava

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-oh yang
- Taeguk yuk (6) tekniikat

1-5. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Murskaus (Kyokpa)

- 2cm twi tollyo chag
- 3cm Han sonnal neryo chigi

Tornado eli takaa kiertäen kiertopotku 2cm
Veitsikäsi alaspäin telineeseen 3cm (2cm, +12V=3cm)

Teoriakoe

- Vartalon osia

5kpl Koreaksi