

8.kup (keltainen vyö)

noin 2KK ja 15 merkkiä

Aloitukset ja peruskomennot

- Sijak (zisak)
- Baro
- Syo (zu)
- Tyrotora (dwiro) 2. Bandero

Aloita
Seis, takaisin
Lepo, vapaa
Käännä ympäri, 2.suunnan vaihto

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Juchum seogi
- Kyorugi junbi

Hevosseisonta
Otteluasento

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Kuperkeikka eteen (ja taakse)

Torjunnat (Maki)

- Olyo (olgul) maki
- Momtong an maki

Ylätorjunta
Keskitorjunta kädellä ulkoa sisälle

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Momtong jirugi
- Olgul (olyo) jirugi
- Neryo (are) jirugi

Lyönti keskivartaloon
Lyönti ylös
Lyönti alas

Potkut (Chagi)

- Miro chagi
- Tollyo chagi
- Ap pal Tollyo chagi
- Dwi pal Tollyo chagi

Työntöpotku
Kiertopotku
Etujalan kiertopotku
Takajalan kiertopotku

Voima

- 10 X Ap chagi

10 X Etupotku polvi ylhäällä, molemmat jalat

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo Ap chagi

Hyppy etupotku, (polvennosto)

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki + Baro Jirugi...

Lyhyt askel + alatorjunta + takakäden lyönti...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki +
Ap chagi + Tollyo chagi

Kahden käden alatorjunta ja Etupotku + Kiertopotku

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 1 x Han bon kyorugi

1kpl 1-askeleen ottelu, lyöntiä vastaan, väistö + lyönti

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Irtautumiset yhden ja kahden käden otteesta

Spesiaalit

- Tojang

Sali

Ottelut (kyorugi)

- Otteluliikkuminen oikeanlainen, lyönnit ja potkut mukaan, mutta ei osumia

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il jang tekniikat

1 poomsen tekniikat

Murskaus (Kyokpa)

- 1cm Balgup Ap chagi

1cm etupotku murskaus jalkapöydällä

Teoria

- Vyön sitominen oikein

7.kup (keltainen vyö + vihreä natsa)

noin 3KK ja 25 merkkiä

Aloitukset ja peruskomennot

- Kyesok
- Kallyo
- Kuman

Jatkakaa
Seis
Lopetus

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi kubi

Takaseisonta

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen polvelta

Torjunnat (Makit)

- momtong bakat maki
- Olgul bakat maki

Keskivartalotorjunta sisältä ulos
Kasvojen eteen keskitorjunta

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Sonnal an chigi
- Hechyo jirugi/chigi

Avokämmenisku kämmenen ulkosyrjällä ulkokautta sisään
Tuplalyönnit tai tuplaiskut

Potkut (Chagi)

- Huryo an ja bakat chagi
- Yop chagi

Kaaripotku ulkoa sisälle ja sisältä ulos
Sivupotku etujalalla ja takajalalla

Voima

- Yop chagi

10 kertaa molemmilla jaloilla sivupotkuasennossa

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- tyo Tollyo chagi

Hyppy sivupotku

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki /
ap kubi Baro Jirugi...

Lyhyt askel + alatorjunta / pitkä askel + takakäden lyönti...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Yop chagi

Kahden käden alatorjunta ja Sivupotku

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 2 x Han bon kyorugi

2kpl 1-askeleen ottelu, lyöntiä vastaan

Itsepuolustus (Hosinsul) suoritetaan ottelussa sparring

- Väistöt taakse ja sivuille ja huuto
- Vastustajan etäisyys ja liikkuminen
- Suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä

Spesiaalit

- Myongsang

Mietiskely

Ottelut (kyorugi)

- Kevyt sparring 1min, käsivarsi- ja säärisuojat oltava, mutta saa olla myös panssari molemmilla (oma)

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il yang
- Taeguk ii (2) tekniikat

1. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Mejumok neryo chigi

1-2cm lyöntimurskaus nyrkillä alaspäin (-12V=1cm,
+12V=2cm)

Teoria

- Numerot Koreaksi 1-10

hana, tul, set, net, dasot, yosot, ilkop, yodol, ahop, yol