

Rött bälte med 2 svarta streck – 2 Gup

Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'.
För övriga grader se "papper" för respektive grad.

Poomsae

Taeguk chil jang

Seogi

Beom seogi

Moaseogi

Makki

Arae otgereo makki

Hanssonal yopmakki

Kawi makki

Bakkat palmok momtong hecho makki

Sonnal arae makki

Jireugi

Jeochojireugi

mot golvet

Yopjireugi

Chigi

Deungjumeok bakkatchigi

Mureup chigi

Chagi

Pyojeok (an) chagi

med fotsulan i egen handflata

Kyorugi

Kamp 3 x 3 minuter – full kontakt mot väst och lätt kontakt mot huvud (junior & senior)

Hanbeon kyorugi

Mönster

Ställningar

"Tigerställning", ung. som en mycket kort dwikubi med böjda ben

Parallell ställning. Fötterna ihop

Blockering

Låg kryssblockering

Enhands knivblockering åt sidan

Saxblockering

Dubbel utåtgående blockering med utsidan av underarmarna

Låg knivhandsblockering

(Raka) slag

Slag med ovansidan av den knutna handen

Rakt slag åt sidan

Svingslag

Utåtgående slag med ovansida knogar

Knästöt - uppåt

Spark

Inåtgående spark, träffar

Kamp

Enstegskamp

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Hosinsul

Självförsvar

6 stycken: 2 handled, 2 hals, 2 nedtagning med avslut

Teori

Chil

Sjunde