

9. Kup (weiß-gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: -
 Trainingseinheiten: -

1) Grundschule

Ap kubi	Große Fußstellung
Ap Chagi	Vorwärts-, Aufwärtsfußtritt
Arae Makki	Block untere Stufe
Momtong Jireugi	Fauststoß

2) Steppübungen mit oder ohne Partner

Steppübungen werden vom Prüfungsleiter vorgegeben. Folgende Steppübungen werden erwartet:

- Steppen vorwärts
- Steppen rückwärts
- Fußwechsel beim Steppen

3) Ilbo Taeryon (Partnerübungen – 1-Schritt-Kampf)

2 Techniken (Ap Chagi; Momtong Jireugi)

4) Pratzenübungen

5) Theorie

Cha ryeot	Achtung
Kyong rye	Verbeugen
Joon bi	Fertig (Kampfstellung)
Shi-jak	Start
Zahlen von 1 bis 5	
Ha-nah	Eins
Duhl	Zwei
Seht	Drei
Neht	Vier
Da-seot	Fünf