

9. Kup (weiß-gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit: -

Trainingseinheiten: -

1) Grundschule

Junbiseogi	Startstellung
Apseogi	Kleine/ kurze Fußstellung
Apkubi	Große/ lange Fußstellung
Araemakki	Block untere Stufe
Momtong Bandoe Jireugi	Fauststoß gleichseitig
Apchagi	Vorwärts-, Aufwärtsfußtritt

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 Bandoe 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