

4. kup - rødt bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
39	Mo-seogi	Spidsstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve klarstand

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodeureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletsark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk. (se bilag 6)		
Der lægges vægt på : Varierede teknikker, herunder spark		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk. (se bilag 6)		
Kireugi - 3x3 min.		
Poomse Taegeuk yook jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra		

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)