

4 MINI ANDRA VITT BÄLTE

FYSIK

Armhävning	3
Sit-up	3

SEOGI : STÄLLNING

Juchum-seogi	Ridande ställning
--------------	-------------------

MAKGI : BLOCKERING

Arae-makgi	Låg blockering
------------	----------------

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Momtong-jireugi	Mittelsslag
-----------------	-------------

DITGI : RÖRELSE

Skifta sida	Litet hopp och byt plats i kampställning
-------------	--

CHAGI : SPARK

Pit-chagi	Snedspark
-----------	-----------

3 MINI FÖRSTA GULT BÄLTE

FYSIK

Armhävning	3
Sit-up	3
Ljushopp	3

SEOGI : STÄLLNING

Ap-seogi	Gående ställning (kort)
Juchum-seogi	Ridande ställning

MAKGI : BLOCKERING

Arae-makgi	Låg blockering
Momtong-an-makgi	Mittdelsblockering

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Momtong-jireugi	Mittdelsslag
Ulgul-jireugi	Högt slag

DITGI : RÖRELSE

Skifta sida	Litet hopp och byt plats i kampställning
Skip	Hoppa fram eller bak i kampställning

CHAGI : SPARK

Ap-chagi	Framåtpark
Pit-chagi	Snedspark

2 MINI

ANDRA GULT BÄLTE

FYSIK

Armhävning	5
Sit-up	3
Ljushopp	3

SEOGI : STÄLLNING

Ap-seogi	Gående ställning (Kort)
Ap-gubi-seogi	Framåtställning (Lång)
Juchum-seogi	Ridande ställning

MAKGI : BLOCKERING

Arae-makgi	Låg blockering
Momtong-an-makgi	Mitteldsblockering
Ulgul-makgi	Hög blockering

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Arae-jireugi	Lågt slag
Momtong-jireugi	Mittdelsslag
Ulgul-jireugi	Högt slag

DITGI : RÖRELSE

Skifta sida	Litet hopp och byt plats i kampställning
Skip	Hoppa fram eller bak i kampställning
Steg	Steg fram i kampställning

CHAGI : SPARK

Ap-chagi	Framåtspark
Pit-chagi	Snedspark
Yeop-jillo-chagi	Stötande sidospark (Cut)

1 MINI

TREDJE GULT BÄLTE

FYSIK

Armhävning	5
Sit-up	5
Ljushopp	5

SEOGI : STÄLLNING

Ap-seogi	Gående ställning (Kort)
Ap-gubi-seogi	Framåtställning (Lång)
Juchum-seogi	Ridande ställning

MAKGI : BLOCKERING

Arae-makgi	Låg blockering
Momtong-an-makgi	Mitteldelsblockering
Ulgul-makgi	Hög blockering
Hecho-makgi	Kilblockering

JIREUGI : SLAG MED KNYTNÄVE

Arae-jireugi	Lågt slag
Momtong-jireugi	Mittdelsslag
Ulgul-jireugi	Högt slag

DITGI : RÖRELSE

Skifta sida	Litet hopp och byt plats i kampställning
Skip	Hoppa fram eller bak i kampställning
Steg	Steg fram i kampställning

CHAGI : SPARK

Ap-chagi	Framåtspark
Pit-chagi	Snedspark
Yeop-jillo-chagi	Stötande sidospark (Cut)
An-chagi	Halvmånespark

KYUKPA : KROSSTEKNIK

(Apchuk) Ap-chagi	Framåtspark, träff med trampdyna
-------------------	----------------------------------