

3. kup - rødt bælte med en sort streg

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand (Hestestand med den ene fod lidt længere fremme end den anden)
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand (Hestestand hvor det ene ben er trukket ind bag det andet så man faktisk står i en ap-seogi med bøjede ben)

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering (Ap-koobi hvor man kigger frem over bagerste ben. Der laves area-makki over bagerste ben og anpalmok-bakat-makki over forreste.
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
Poomse Taegeuk chill jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra



TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4