

5. kup - blåt bælte med rød streg

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tær samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd (Blokeringen trækkes fra modsat øre og føres udvendigt forbi kontra armen. Kontrahånd er knyttet. Over bagerste ben)
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion (Hånden i øjenhøjde og i sidelinien. Over forreste ben)
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion (Den åbne hånd trækkes fra siden af kroppen og drejes ud i blokeringen. Kontrahånden trækkes fra "momtong-jireugi" - position. Over forreste ben)

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben (Twio efterfølges af navnet på det pågældende spark. Ex.: Twio Ap-chagi)
105	Goolleo-chagi	Trampe spark (Alle er "trampe"-spark. Goolleo efterfølges af navnet på det pågældende spark)
111	Ieo seokeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden med forskellige ben.
109	Momdolloyo-chagi	Dreje kroppen spark (Alle er baglæns spark. Mom dolloyo efterfølges af navnet på det pågældende spark.)
101	Hooryo-chagi	Sving spark (En gruppe af spark. Alle er baglæns svingspark. Men i modsætning til Mom dolloyo chagi, trækkes sparkene helt igennem med sving. Hooryo efterfølges af navnet på det pågældende spark)

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker
Poomse Taegeuk oh jang
Bemærk ved taeguek:
Ved sidste apchagi <i>falder</i> man frem med goolleo-chagi og ap-chigi
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)



TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)
	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)