

Kup 13

| Onderdeel | Vereisten | Uitleg/Aandachtpunten |
|-----------|--------------|------------------------------|
| Poomsae | Korte stand | Ap koobi |
| Hosinsul | 2 trimesteps | Baro an makgi Bakat makgi |
| Sparring | Dolly chagi | |

Theorie

Telwoorden

| | |
|--------|------|
| Hanna | Een |
| Doel | Twee |
| Set | Drie |
| Net | Vier |
| Tassot | Vijf |

Algemene begrippen

| | |
|------------|---|
| Charyot | Op commando klaarstaan (om te groeten) |
| Kyungrye | Groeten |
| Choonbi | Op commando klaarstaan |
| Kallyo | Stoppen |
| Keuman | Einde |
| Saboem-nim | Trainer, Meester |
| Dojang | Trainingszaal |
| Dobok | Pak |
| Tie | Gordel |
| Arae | Onder (alles onder de heup) |
| Momtong | Midden (tussen de heup en de schouders) |
| Eolgoel | Boven (alles boven de schouders) |
| An | Binnen |
| Bakat | Buiten |