

Kup 5		
Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Taegeuk 1 + 2 + 3	
Hosinsul	3 grepen	
Sparring	1,5 min sparren	Stepping
Kyokpa	1 plankje breken met stoot	
	1 plankje breken met een trap	
Theorie		
Algemene begrippen		
Bandae		Tegengesteld aan de looprichting
Baro		Gelijk aan de looprichting
Geodureo		Ondersteuning
Twio		gesprongen
Taeguk		
Sonnal momtong makgi		Middenafweer met dubbele meshand
Bakat palmok momtong bakat makgi		Buitenwaartse middenafweer met buitenkant van de pols
Jebipoem mok chigi		Nekslag in zwaluwvorm
Deungchoemeok geodureo eolgoel yop chigi		Zijwaartse slag met de rugzijde van de vuist met ondersteuning op gezichtshoogte
Palkoep dollyo chigi		Zijdelingse slag met de elleboog
Mechoemeok naeryo chigi		Slag met de zijkant van de vuist naar beneden
Pyon son keut seweo jireugi		Steken met open hand op de solar plexus
Yop chagi		Zijwaartse trap
Palkoep payok chigi		Elleboog in open hand
Sparring		
Pikkyo chagi		Trap tussen ap chagi en dollyo chagi
Bandae dollyo chagi		Achterwaartse draaitrap
Mirreo chagi		Duwtrap
Momdollyo chagi		Rugwaarts rond de as draaiende dollyo chagi
Twio dwit chagi		Gesprongen dwit chagi
Onderdelen van het hand		
Deungchoemeok		Rugzijde van de vuist
Mechoemeok		Pinkzijde
Pyon son keut		Vingertoppen
Batangson		Handpalm
Palkoep		Elleboog
Palmok		Onderarm
Son mok		Pols
Son		Hand
Sonnal		Meshand
Son keut		Vingers
Sonnal deung		Duimzijde meshand
Son deung		Handrug