

Kup 4		
Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Taegeuk 1 + 2 + 3	
Hosinsul	3 grepen 3 handtechnieken 3 voettechnieken	
Sparring	1,5 min sparren	Counters
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 eolgeol 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

Hosinsul

Het uitschakelen van een (gewapende) tegenstander door het gebruik maken van grepen, klemmen of worpen. Dit wordt vooral gebruikt als men niet genoeg plaats heeft om te trappen of stoten.