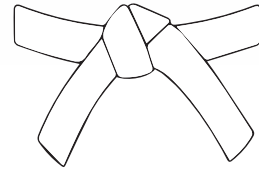


10. GUP PENSUM

HVITT BELTE

Symboliserer harmløshet.
Hvitt belte = nybegynner.



FIREVENDINGER

Firevending med punch
Firevending med strak frontspark
Firevending med front snap-spark

Saju Jirugi
Saju Ap-cha olligi
Saju Ap-cha busigi

TEORI:

GRUNNPRINSIPPENE

- Høflighet
- Ærlighet
- Iherdighet
- Selvkontroll
- Ukuelig ånd

