



# 3. GUP-1 PENSUM

## MØNSTER

Joong-Gun Tul  
Toi-Gye

## FIREVENDINGER

Firevending med gjennomtrengende sidespark  
Firevending med svingspark  
Firevending med gjennomtrengende bakspark  
Firevending med frontspark/svingspark  
Firevending med sving/sidespark  
Firevending med front/sving/sidespark

*Saju Yop-cha jirugi*  
*Saju Dollyo chagi*  
*Saju Dwit-cha jirugi*  
*Saju Ap/Dollyo chagi*  
*Saju Dollyo/Yop-chagi*  
*Saju Ap/Dollyo/Yop-cha jirugi*

## ARRANGERT SPARRING

Tre steg sparring, serie 3  
En steg sparring, serie 2  
Selvforsvar (4. gup pensum)

*Sambo matsogi*  
*Ilbo matsogi*  
*Ho sin sul*

## FRISPARRING

Serie nr. 1 og 2 med motstander

*Jayoo matsogi*

## ANNEN TEKNIKK

Omvendt svingspark (spark på target)

*Bandae Dollyo chagi ("pande")*

