



4. GUP-1 PENSUM

MØNSTER

Yul-Gok Tul
Joong-Gun Tul

FIREVENDINGER

Firevending med gjennomtrengende sidespark	<i>Saju Yop-cha jirugi</i>
Firevending med svingspark	<i>Saju Dollyo chagi</i>
Firevending med gjennomtrengende bakspark	<i>Saju Dwit-cha jirugi</i>
Firevending med frontspark/svingspark	<i>Saju Ap/Dollyo chagi</i>
Firevending med sving/sidespark	<i>Saju Dollyo/Yop-chagi</i>

ARRANGERT SPARRING

Tre steg sparring, serie 2	<i>Sambo matsogi</i>
En steg sparring, serie 1	<i>Ilbo matsogi</i>
Selvforvar (6. gup pensum)	<i>Ho sin sul</i>

FRISPARRING

Serie nr. 1 og 2 med motstander	<i>Jayoo matsogi</i>
---------------------------------	----------------------

ANNEN TEKNIKK

Omvendt svingspark (spark på target)	<i>Bandae Dollyo chagi ("pande")</i>
--------------------------------------	--------------------------------------

