



6. GUP-1 PENSUM

MØNSTER

Do-San Tul
Won-Hyo Tul

FIREVENDINGER

Firevending med strak frontspark
Firevending med front snap-spark
Firevending med sidespark
Firevending med svingspark

Saju Ap-cha olligi
Saju Ap-cha busigi
Saju Yop-cha jirugi
Saju Dollyo chagi

ARRANGERT SPARRING

Arrangert sparring serie 3

FRISPARRING

Frisparring serie 1

SELVFORSVAR

Selvforsvar 6. gup-1

TEORI:

VIKTIGE ORD

Tett klarstilling A
Fiksert stilling
Sirkelblokk

Moa junbi sogi A
Gojung sogi
Dollyo-myo makgi

