

# 6. GUP PENSUM

## MØNSTER

Do-San Tul  
Won-Hyo Tul

## FIREVENDINGER

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

## ARRANGERT SPARRING

Arrangert sparring serie 3

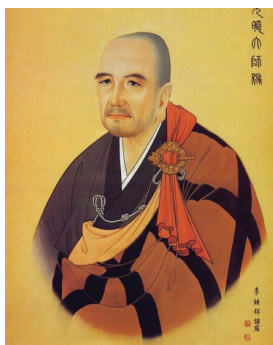
## FRISPARRING

Forflytning framover og tilbake  
Forflytning framover/sidelengs og bakover/sidelengs

## TEORI:

### MØNSTER

Won-Hyo (Wonhyo) var navnet på den berømte munken som introduserte buddismen til Silla-dynastiet i år 686 e.Kr.  
Won-Hyo Tul har 28 bevegelser.



## GRØNT BELTE

Grønt belt betyr plantens vekst, og at ferdighetene i Taekwon-Do begynner å utvikle seg.



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

