



# 7. GUP-1 PENSUM

## MØNSTER

Dan-Gun Tul  
Do-San 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 2

## FRISPARRING

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

## TEORI:

### VIKTIGE ORD

Spydhånd	<i>Sonkut</i>
Tvillingblokk	<i>Sang (palmok/sonkal) makgi</i>
Spredningsblokk	<i>Hechyo makgi</i>

