



# 7. GUP 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 1

## FRISPARRING

Forflytning framover og tilbake

## TEORI:

### MØNSTER



Do-San er pseudonymet til (frihetsaktivisten) Ahn Chang-Ho (1878-1938). De 24 bevegelsene i mønsteret representerer hele hans liv som han viet til å fremme utdannelse av Korea og dets frigjøringsbevegelser.

