



# 9. GUP-1 PENSUM

## MØNSTER

Chon-Ji Tul

## FIREVENDINGER

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

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

## ARRANGERT SPARRING

Arrangert sparring

## TEORI:

### VIKTIGE ORD

Gå-stilling	<i>Gunnun sogi</i>
L-stilling	<i>Niunja sogi</i>
Mønster	<i>Tul</i>

