



5. GUP-1 PENSUM

MØNSTER

Won-Hyo Tul
Yul-Gok

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

Tre-steg sparring serie 1

Sambo matsogi

FRISPARRING

Frisparring serie 2

Jayoo matsogi

SELVFORSVAR

Selvforsvar 5. gup-1

Ho sin sul

ANNEN TEKNIKK

Nedoverspark (spark på target)

Naeryo chagi

