

1) Form	Form Nr. 7 (taeguk sil chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 4 bis Nr. 6
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 3 Runden à 1 min mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	Distanzkampf, Boden, Stock, Messer und WUF
9) Bruchtest	2 Bruchtests freie Wahl (ab 15)
10) Theorie	Fragen aus dem Vorprogramm

Partnerübungen (Formen ilbo)

- A. jumok / V. kima sogi (in offene Seite) - dubon jumok chirugi
- A. jumok / V. apchagi (vorderer Fuß) - twio apchaggi - Kampfstellung
- A. frei V. ab chagi (vorderes Bein) - dolyo chagi - kima sogi - palkup chikki
- A. jumok V. dwitgubi (seit.) - jop chagi - ap gubi - sonal mok chiggi momdong chirugi
- A. jumok V. dwitgubi (zurück) - dubon palmok makki - pyojok chagi - naranhi sogi
Auslagenwechsel - naeryo chagi - ap gubi - batangson jireugi

Notizen: