

1) Form	Form Nr. 6 (taeguk yuk chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 3 bis 5
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	
6) Partnerübungen	5 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 2 Runden à 1 min mit Aufgaben (Schutzausrüstung)
8) Selbstverteidigung	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:**