

1) Form	Form Nr. 2 (taeguk i chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 1
4) Steppübungen	
5) Pratzenübungen	WK dolyo, dwit chagi (große Pratze)
6) Partnerübungen	3 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf
8) Selbstverteidigung	lange, mittlere und nahe Distanz
9) Bruchtest	
10) Theorie	Körperteile, Grundzahlen

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

Körperteile

Faust	jumok	Unterarm innen	anpalmok
Faustrücken	dung jumok	Unterarm außen	pakkat palmok
Faustboden	me jumok	Ellenbogen	palkup
Handkante	sonnal	Knie	murup
Einzel Handkante	hansonnal	Fuß	pal
Handfläche	batangson	Fußfirst	palton
Hals	mok	Fingerspitze	pyonsonkut

Grundzahlen

hana - dull - sett - nett - dasott - yosott - ilgob - yodoll - ahop - joll

Notizen: