

1) Form		
2) Grundschule	apgubi momdong makki u. olgul makki, naeryo chagi	
3) Überprüfung		
4) Steppübungen	vor, rück	mit Prätzenübungen
5) Prätzenübungen	direkt naeryo, jap naeryo, miro chagi	mit Steppübungen
6) Partnerübungen	2 Aktionen ilbo	
7) Freikampfübungen	1:1	
8) Selbstverteidigung	Lange Distanz	
9) Bruchtest		
10) Theorie	Stellungen, Körperstufen, Ausführungsart	

Steppübungen:

Vor- und Rückwärts mit Auslagenwechsel [vor / rück] (one-step)

Partnerübungen (Formen ilbo)

A. jumok / V. kima sogi (in offene Seite) - dubon jumok chirugi

A. jumok / V. apchagi (vorderer Fuß) - twio apchaggi - Kampfstellung

Stellungen

Geschlossene	moa sogi	Vorwärts Beuge	ap gubi
Parallele	naranhi sogi	Seitwärts	kima sogi
Vorwärts	ap sogi	Rückwärts	dwit gubi

Körperstufen

Obere	olgul	Ausführungsarten	
Mittlere	momtong	Schlag	chigi (tschiki)
Untere	arae	Stoß	jireugi
		Block	makki

Notizen: