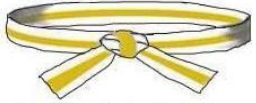










	<b>Praktijk 1</b> <b>Poomsae</b> (Stijlvorm)	<b>Praktijk 2</b> <b>Ilbo Taeryon</b> (Eenstapsparring)	<b>Praktijk 3</b> <b>Hosinsul</b> (Zelfverdediging)	<b>Praktijk 4</b> <b>Kyo-Ruri</b> (Sparren)	<b>Praktijk 5</b> <b>Kyok-Pa</b> (Breekttest)*
9 Kup 	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	- Basistechnieken: - Kussentrainingen - Sparren non contact	n.v.t.
8 Kup 	Taegeuk Il Jang	n.v.t.	n.v.t.	- Basistechnieken - Sprongtechnieken - Kussentrainingen - Sparren non contact	n.v.t.
7 Kup 	Taegeuk Il Jang Ih Jang	2 stuks	n.v.t.	- Basistechnieken - Sprongtechnieken - Kussentrainingen - Sparren non contact	n.v.t.
6 Kup 	Taegeuk Il Jang Ih Jang Sam Jang	4 stuks	2 stuks	- Basistechnieken - Sprongtechnieken - Kussentrainingen - Sparren non contact	n.v.t.
5 Kup 	Taegeuk Sa Jang Eigen keuze Keuze <b>E.C.</b>	6 stuks	4 stuks	- met Pantser	1x met de hand
4 Kup 	Taegeuk O Jang Eigen keuze Keuze <b>E.C.</b>	8 stuks	6 stuks	- met Pantser	1x met de voet
3 Kup 	Taegeuk Yuk Jang Eigen keuze Keuze <b>E.C.</b>	10 stuks	8 stuks	- met Pantser	2 stuks yop chagi + overstap dwit chagi
2 Kup 	Taegeuk Chil Jang Eigen keuze Keuze <b>E.C.</b>	12 stuks	10 stuks	- met Pantser	2x naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek)
1 Kup 	Taegeuk Pal Jang Eigen keuze Keuze <b>E.C.</b>	15 stuks	12 stuks	- met Pantser	één op aanwijzing van <b>E.C.</b> keuze uit: - dolleyo chagi - yop chagi - dwit chagi En 2x naar eigen inzicht. (waarvan minstens één voet techniek)

\* breekmateriaal tot 15 jaar tussen 1 en 1,2 cm en vanaf 15 jaar tussen 1,8 en 2 cm **E.C.** = Examen Commissie