

8. Kup

Appelsínugult belti

	Kórenska	Pýðing
Stöður	Pyeonhi Seogi Dwitchook moa seogi	Hvíldarstaða Hælar saman
Handateekni	Doo-bon jieugi Se-bon jireugi Sonnal eolgul an-chigi	Tvöföld kýling Þreföld kýling Högg inn á við í höfuð með hnífshönd
Fótateekni	Apchook dollyo chagi Yeop chagi	Snúningsspark með tábergi Hliðarspark
Orðaforði	Yeop Doo-bon Sea-bon Pal Palmok An palmok Bakkat palmok Deung palmok Mit palmok Sonnal Mok TTU WTF TKÍ ETU	Hlið/ hliðar Tvöfalt Þrefalt Handleggur Framhandleggur Innanverður framhandleggur Utanverður framhandleggur Afan á framhandlegg Framan á framhandlegg Hnífshönd Háls Traditional Taekwondo Union The World Taekwondo Federation Taekwondo samband Íslands European Taekwondo Union
Keopse (veikir punktar)	In jung An gom	Rétt undir nefi Rétt undir auga
Poomse Kyeoreugi	Taeguk I jang Seabon kyeoreugi Jayoo kyeoreugi Hosinsul (sjálfsvörn)	18 Talningar, Gleði(mýkt að utan, hart að utan), Gwe = Tae. Þriggja skrefa bardagi nr.1 og 2 Frjáls bardagi 3 x 2 min. Áhersla á standa og stjórn á hreyfingum. Gripið um úlnlið

Telja upp á 10 á kórensku
Lágmark 3 mánuðir af æfingum frá síðasta prófi