

Prüfungsrichtlinien

Graduierung zum	Formen Hyong	Partnerübungen Il Soo Sik /Ho Sin Sul	Techniken	Sparring	Bruchtest	Kondition
9.Gup Weiß mit Streifen	Sae Kye Hyong Il Bu		Einfachtechniken			10 Liegestütz 10 Situps 10 Sekunden Kima-Stellung
8. Gup Orange	Sea Kye Hyong I Bu	Hand/Beintechnik 1-5 Selbstverteidigung 1-5	Einfachtechniken			
7. Gup Orange mit Streifen	Sea Kye Hyong SamBu	Hand/Beintechnik 1-5 Selbstverteidigung 1-5	Einfachtechniken			
6.Gup Grün	Pyong Ahn Cho Dan	Hand/Beintechnik 6-8 Selbstverteidigung 6-8	Doppeltechnik Hand Doppeltechnik Fuß	Ein-Kick / Ein-Kick im Stehen	Grundtechnik Hand / Fuß (Plastik)	15 Liegestütz 15 Situps 15 Sekunden Kima-Stellung
5. Gup Grün mit Streifen	Pyong Ahn Ih Dan	Hand/Beintechnik 6-10 Selbstverteidigung 6-10	Doppeltechniken Hand Doppeltechniken Fuß	Ein-Kick/ Ein-Kick mit Gleiten/ Steppen	Grundtechnik mit Hand oder Fuß	
4.Gup Braun	Pyong Ahn Sam Dan Bong Hyong Il Bu	Hand/Beintechnik 11-13 Selbstverteidigung 11-13	Doppeltechniken Hand/Fuß	Sparring ohne Kontakt	Sprungtechnik	20 Liegestütz 20 Situps 20 Sekunden Kima-Stellung
3. Gup Braun mit Streifen	Pyong Ahn Sah Dan Bong Hyong Il Bu	Hand/Beintechnik 11-15 Selbstverteidigung 11-15	Doppeltechniken Hand/Fuß	Sparring ohne Kontakt	Sprungtechnik	
2.Gup Rot	Pyong Ahn Sah Dan Bong Hyong Eh Bu	Hand/Beintechnik 16-18 Selbstverteidigung 16-18	Dreifachtechniken	Sparring ohne Kontakt	Geschwindigkeits- technik	30 Liegestütz 30 Situps 30 Sekunden Kima-Stellung
1.Gup Rot mit Streifen	Bassai Bong Hyong Eh Bu	Hand/Beintechnik 16-20 Selbstverteidigung 16-20	Dreifachtechniken	Sparring ohne Kontakt	Geschwindigkeits- technik	

