

7 Kup-2

Dolmyo	Cirkulär
Gojung So	Fixerad ställning
Hur många steg i Won Hyo Tul	28 steg
Förklara ställningen Gojung So	En och en halv axel från tå till tå. Vikt 50% på båda benen. Bak fots häl är 15 grader bakåt vriden från vågräta linjen och främre fots häl är 15 grader utvriden från center linjen. Främre fots tå och bakre fots häl är på samma lodräta linje.
Vilken träffyta använder du i Dolmyo Makgi	Bakat palmok = Yttre underarm
Vilken träffyta använder du i Kaunde Baro Jirugi	Ap Joomuk = Främre knytnäves knoge
Vilken träffyta använder du i Ap Cha Busigi/Yop Chagi	Ap kumchi = Trampdyna/ Bal kal = Fotblad/kant
Vilken träffyta använder du i Twimyo Yop Chagi	Bal kal = Fotblad/kant
Vad är positionen på handen i en Gunnun So Dolmyo Makgi	Blockerings armen i solarplexus höjd, I samma riktning som bakfoten. Handen inte längre eu än bakfotens linje.
Vad är positionen på handen & axlarna i en Gojung So Kaunde Baro Jirugi	Knogarna i axelhöjd. Nästan helt rak arm. Axel linjen. Samma hand som fot på centerlinjen. Half facing.
Vad betyder det Gula bältet	Den gula färgen symboliserar den jord som en växt slår rot i, likt den grund för Taekwon-Do som läggs vid detta tillfälle