

3. Kup (Blau/Roter Gürtel)

Es sollte alles für die vorherigen Gürtelgrade weitervertieft werden. Dazu kommt folgendes:

- Theorie
 - Weiterbilden durch Lehrgänge und Bücher
- Stellungen
 - Keine neuen Stellungen
- Beintechniken
 - Keine neuen Beintechniken
- Armtechniken
 - Hansonnal Bitureo-Makki
- Formen
 - Taegeuk-oh-Jang (5. Schülerform)
- Wettkampf
 - Freikampf mit Weste, Kopf- und Tiefschutz
 - Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung
 - Verteidigung gegen:
 - In Bodenlage: Schwitzkasten von der Seite
 - Ellenbogenangriff
 - Ap-Chagi Angriff
 - Paldung-Chagi Angriff
 - Miro-Chagi Angriff
 - Dwit-Chagi Angriff
 - Angriffe mit dem Stock (ab 15 Jahre):
 - Von oben
 - Von innen
 - Von außen
- Hanbon-Kyorugi
 - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken (Jede Seite, also 8. Sie sollen spiegelbildlich sein)
Von der letzten Prüfung die einfachste streichen und eine Neue dazu.