

7. Kup (Gelb/Grüner Gürtel)

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

- Theorie
 - Was bedeutet der Notwehrparagraf (Sinngemäß)
 - Kommandosprache
 - Links/rechts/oben/mitte/unten
- Stellungen
 - Keine neuen Stellungen
- Beintechniken
 - Dreh-Paldung-Chagi
 - Doppel-Paldung-Chagi
 - Dwit-Chagi
 - Dollyo-Chagi
- Armtechniken
 - Momtong-Hecho-Makki
 - Sonnal-Mok-Chigi
 - Batangson-An-Makki
 - Mejumeok-Naeryo-Chigi
- Formen
 - Taegeuk-il-Jang (1. Schülerform)
- Wettkampf (ohne Schutzausrüstung)
 - Abwechselnd Techniken 1:1
 - Abwechselnd Techniken 1:1:1
 - Abwechselnd Techniken 2:2
- Selbstverteidigung
 - Einführung in die Hebeltechniken
 - Verteidigung gegen:
 - Einhändiges Revers fassen
 - Doppeltes Revers fassen
- Hanbon-Kyorugi
 - 2-5 (die Vorherigen und 1-2 neue Kombinationen)