

## 8. Kup (Gelber Gürtel)

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

- Theorie
  - Wie ist der Gürtel richtig zu binden.
  - Theorie bis 8. Kup
- Stellungen
  - Dwit-Kubi (Seogi)
- Beintechniken
  - Unterschied Annuro und Bakkuro-Naeryo-Chagi
  - Yop-Chagi
  - Sewo An-Chagi
  - Sewo-Bakkat-Chagi
  - Ap-Chaolligi
  - Yop-Chaolligi
- Armtechniken
  - Dubeon-Jirugi
  - Sonnal-Makki
  - Hansonnal-Makki
  - Dung-Jumeok-Ap-Chigi
  - Koduro-Makki
- Formen
  - Gibon-Donjak 5-8 (Kreuzformen)
- Wettkampf
  - Cut-Stepp
  - Druck-Stepp
  - One-Stepp
  - Back-Stepp
  - Side-Stepp
- Selbstverteidigung
  - Fallschule
    - Rückwärts mit abrollen und aufstehen
    - Vorwärts mit abrollen und aufstehen
  - Grundlagen
    - Anschocken mit Varianten
    - Trefferzonen
  - Deckungsverhalten Verteidigung gegen:
    - Gleiche Seite Ellenbogen fassen
    - Schubsen mit zwei Händen
  - Angriffe von hinten
    - Schulter fassen
    - Eine Hand von hinten festhalten
    - Zwei Hände von hinten festhalten
- Hanbon-Kyorugi
  - 1-4