

9. Kup (Weiß/Gelber Gürtel)

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

- Theorie
 - Die Dojang Etikette sollte bekannt sein und eingehalten werden.
 - Die Aufstellung sollte bekannt sein.
 - Theorieblatt 01-05
- Stellungen
 - Moa-Seogi
 - Naranhi-Seogi
 - Juchum-Seogi
 - Ap-Seogi
 - Ap-Kubi (Seogi)
 - Kibon-Junbi
- Beintechniken
 - Ap-Chagi
 - Paldung-Chagi
 - Naeryo-Chagi
 - Miro-Chagi
- Armtechniken
 - Arae-Hecho-Makki
 - Arae-Makki
 - Olgul-Makki
 - An-Makki
 - An-Palmok-Makki
 - Baro-Jirugi
 - Bandae-Jirugi
- Formen
 - Gibon-Donjak 1-4 (Kreuzformen)
- Wettkampf
 - Steppen auf der Stelle
 - Auslagenwechsel
- Selbstverteidigung
 - Fallschule
 - Rückwärts
 - Seitlich links/rechts
 - Grundlagen
 - Schocktechniken
 - Deckungsverhalten
 - Verteidigung gegen:
 - Schubsen einhändig
 - Gleichseitiges fassen (eine Hand)
 - Überkreuz fassen (eine Hand)
 - Mit beiden Händen beide Handgelenke fassen
 - Mit beiden Händen ein Handgelenk fassen
- Hanbon-Kyorugi
 - Angriffe rechts/links nur ausweichen (Seite und hinten)