

4. Kup (Blauer Gürtel)

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

- Theorie
 - Alles bisher Gelernte.
 - Alle Bezeichnungen der erlernten Techniken und Stellungen.
 - Weiterbilden durch Lehrgänge und Bücher
- Stellungen
 - Dwikkoa-Seogi
- Beintechniken
 - Twio Momdollyo-Huryo-Chagi
 - Twio-Dwit
 - Twio-Momdollyo-Yop-Chagi
 - Momdollyo-Dollyo-Chagi
- Armtechniken
 - Sewo Tzireugi
 - Jebipoom-Mok-Chigi
 - Bakkat (Yop) Makki
- Formen
 - Taegeuk-sa-Jang (4. Schülerform)
- Wettkampf
 - Freikampf mit Weste, Kopf- und Tiefschutz
 - Freikampf mit Aufgabenstellung
- Selbstverteidigung
 - Verteidigung in Bodenlage:
 - Angriffe abwehren (Schrittnäherung – 3 Beinhebel)
 - Würgen (Angreifer kniet zwischen den Beinen)
 - Faustschläge zum Kopf (Angreifer sitzt auf dem Bauch)
- 1-Schritt-Kampf (Angriffe müssen variieren)
 - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken
(Jede Seite, also 8. Sie müssen spiegelbildlich sein)
Von der letzten Prüfung die einfachste streichen und eine Neue dazu.
- Bruchtest (ab 15 Jahre)
 - Jeder Prüfling zeigt einen Bruchtest (Freie Technikwahl)