

5. Kup (Grün/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.
 - Was steht im Notwehrparagraf
 - Was bedeutet „Verhältnismäßigkeit der Mittel“?
- Stellungen
 - Beom-Seogi
- Beintechniken
 - Sprungtechniken wie:
 - Twio-Ap-Chagi
 - Twio-Yop-Chagi
 - Twio-Dollyo-Chagi
- Armtechniken
 - Mejumeok-Naeryo-Chigi
 - Palkup-Dollyo-Chigi
 - Palkup-Dwit-Chigi
 - Palkup-Ap-Chigi
 - Palkup-Yop-Chigi
- Formen
 - Taegeuk-sam-Jang (3. Schülerform)
- Wettkampf
 - Freikampf mit Weste, Kopf- und Tiefschutz
 - Aufgabenstellung: Angriff Paldung-Chagi – zeige 5 Varianten
- Selbstverteidigung
 - Verteidigung gegen:
 - Jab
 - Schwinger
 - Aufwärtshaken
 - Würgen von vorne/Seite (einarmig oder beidhändig)
 - Schwitzkasten von der Seite
- 1-Schritt-Kampf (Angriffe sollten 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.