

6. Kup (Grüner Gürtel)

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

- Theorie
 - Theorie bis 6. Kup
 - Alles bisher Gelernte.
 - Alle Bezeichnungen der erlernten Techniken und Stellungen.
 - Grundwissen Verbände (HTU, DTU, ETU usw....)
 - Grundwissen, was steht in:
 - WOZ/WOT
 - PO
- Stellungen
 - Keine neuen Stellungen
- Beintechniken
 - Huryo-Chagi
 - Momdollyo-Huryo-Chagi
 - Momdollyo-Yop-Chagi
 - Bituro-Chagi
- Armtechniken
 - Sonnal-Chigi
 - Sonnal-Mok-Chigi
 - Batangson-An-Makki
 - Batangson-Nullo-Makki
- Formen
 - Taegeuk-i-Jang (2. Schülerform)
- Wettkampf
 - Freikampf mit Weste, Kopf- und Tiefschutz
 - Aufgabenstellung: Angriff Paldung-Chagi – zeige 5 Varianten
- Selbstverteidigung
 - Umklammern von:
 - Vorne unter den Armen
 - Vorne über den Armen
 - Hinten unter den Armen
 - Hinten über den Armen
 - Von der Seite über den Armen
- 1-Schritt-Kampf (Angriffe Bandae-Jireugi)
 - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken
(Jede Seite, also 8. Sie sollen spiegelbildlich sein)