5. Kup (Grün/Blauer Gürtel)

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

- Theorie
  - Was beinhaltet die PO der DTU?
- Stellungen
  - Beom-Seogi
  - Dwikkoa-Seogi
- Beintechniken
  - Sprungtechniken wie:
    - Twio-Ap-Chagi
    - Twio-Yop-Chagi
    - Twio-Dollyo-Chagi
- Armtechniken
  - Jebipoom-Mok-Chigi
  - Agwison Khaljaebi
  - Bakkat (Yop) Makki
- Formen
  - Taegeuk-sam-Jang (3. Schülerform)
- Wettkampf
  - Freikampf mit Weste, Kopf- und Tiefschutz
- Selbstverteidigung
  - Verteidigung gegen:
    - Jab
    - Schwinger
    - Aufwärtshaken
    - Würgen von vorne/Seite (einarmig oder beidhändig)
    - Schwitzkasten von vorne
    - Schwitzkasten von der Seite
    - Würgen mit dem Unterarm von hinten

- Hanbon-Kyorugi
  - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken
    (Jede Seite, also 8. Sie sollen spiegelbildlich sein)
    Von der letzten Prüfung die einfachste streichen und eine Neue dazu.