

Fußtechniken bis zum 1. Dan

Anfänger

9. Kup

Ap Chagi
vorwärts Tritt
 Ap Ollyo Chagi
Vorwärts, aufwärts Tritt
 Naeryo Chagi
abwärts Tritt
 Bakkat Chagi
Außensichel
 An Chagi
Innensichel

8. Kup

Paltung Dolly Chagi
Fußspanntritt
 Yop Chagi (aus Ap-Gubi)
Seitwärtstritt
 Twio Ap Chagi
gesprungener Vorwärtsfußtritt
 Mireo Chagi
Push-Kick

7. Kup

Yop Chagi (aus Dwit Gubi)
 Tymio Yop Chagi
Seitwärtstritt
 Dollyo Chagi
Halbkreisfuß - Tritt
 Momdollyo Yop Chagi
Körper-dreh-Tritte / seitwärts Tritt
 Momdollyo Dwit Chagi
Körper-dreh-Tritte / rückwärts-Tritt

6. Kup

Huryo Chagi (Ap Dollyo)
Gegenkreis Tritt
 Twio Momdollyo Dwit Chagi
Körper-dreh-Tritte / rückwärts-Tritt
 Yonosok Chagi
Reihen - Tritt / Yop,Dwit,Ap,Dolly

5. Kup

Twio Ap Chagi
gesprungener - vorwärts - Tritt
 Momdollyo Huryo Chagi
 (Pandae Dolly Chagi)
Körper-dreh-Tritte / Gegenkreis Tritt
 Twio Yop Chagi
gesprungener - seitwärts - Tritt

Fortgeschrittene

4. Kup

Twio Nopi Chagi (Tritt in großer Höhe)
 Twio Naeryo Chagi (vorderes Bein)
 Murup Ap Chagi
 Murup Dollyo Chagi

3. Kup

Bituro Chagi
 Twio Dollyo Chagi
 Twio Momdollyo Yop Chagi
 Twio Momdollyo Naeryo Chagi
 Apchuk Dollyo Chagi

2. Kup und 1. Kup

Twio Momdollyo Chagi
 Twio Dubaldangsang Ap Chagi
 180° Twio Momdollyo Chagi
 360° Twio Momdollyo Huryo Chagi

