

Kék öv - piros csík 3 kup

Állások

- Zárt állás: moa sogi
- Készenléti állás :naranhi sogi
- Lépő állás: ap sogi
- Hosszú támadó állás: ap koobi
- Lovagló állás: chucum sogi
- Küzdő állás: k iurugi joonbi, fordulások, oldalcserék
- L állás :
 - Dvitkoobi
 - Dvikkoa sogi
 - Apkoa sogi
 - Hakdari sogi
 - Oreum sogi
 - Wen sogi
 - Beom sogi

Kéztechnikák-hárítások

- Chucum sogiban:
 - Sonnal mok chigi
 - Sonnal bahakat makki
 - Sonnal bhakat chigi
 - Sonnal sewo chirugi
 - Dung jumok chigi(ököl kézhát felőli)
 - Sonnal momtong makki
 - Pyon sonkut sevo chirugi
 - Jebipom mok chigi
 - Olgul ape chigi
 - Godoro momtong makki
 - Batangson makki
 - Palkup dollyochigi
 - Palkup pyojeokchigi
 - Mejumeok naeryochigi
 - Olgul bitureo makki
 - Kawi makki
 - Momtong hecho makki
- Gibon 1, 2, 3, 4, 5, 6 kéztechnikák számolásra

Ütések:

- Küzdő állásban haladás alap és küzdő kéztechnikák

Lábtechnikák

- Küzdő állásban:
 - küzdő mozgás step előre, hátra oldalcserével, tornádo lépéssel.
 - Küzdő rúgások, kombinációkkal
- Naranhi sogiban:
 - Láb kitérés:
 - Ap chagi
 - Dvit chagi
 - Yop chagi
 - Dollyo chagi
- Ap kubi are heccyo makki:
 - Ap cha olligi
 - Ap chagi
 - An pyochok chagi + yop chagi
 - Bhakat pyochok chagi + an pyochok chagi
 - Ap chagi + dollyo chagi
 - Ap chagi + yop chagi + dvit chagi
 - Huryo chagi
 - Bituro chagi
 - Naeryo chagi
 - 3 szekcióban:
 - Ap chagi
 - Dollyo chagi
 - Huryo chagi
 - Yop chagi

Rúgások:

- Dubon apchagi
- Dubon dollyo chagi
- Io ap chagi
- Io dollyo chagi
- Io yop chagi
- Io huryo chagi
- Twio ap chagi
- Song dollyo chagi i(test, fej ugyanazzal a lábbal)
- Ollózó dollyo chagi
- Twio dollyo chagi
- Tornado dollyo chagi
- Twio yop chagi
- Pyocok chagi + tornado pyocok chagi + yop chagi
- Twio nomo yop chagi
- Twio huryo chagi
- Pande dollyo chagi + dollyo chagi
- Tornado dolyo chagi + pande dollyo chagi
- Io ap-huryo chagi
- Io naeryo chagi
- Io yop-huryo chagi

Kontra rúgások:

- Dollyo chagi
- Dvit chagi
- Ollózó dollyo chagi
- Tornado dollyo chagi
- Pande dollyo chagi

Kombinációk

- A haladó rugásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

- Taeguk 1, 2, 3, 4, 5, 6 számolás nélkül
- taeguk 7 számolásra vagy anélkül,
- Gibon: 1, 2, 3, 4, 5, 6 számolás nélkül

1 lépésű Formai küzdelem:

- Hanbon kyorugi 10 fix + 10 saját

Küzdelem:

- 6x2 perc semi contact

Hosin sul:

- könyökfeszítés, csukl feszítés, hajlított kar feszítés, csípődobások, válldobás.
- Esések előre, hátra, oldalra, gurulások előre, hátra.

Töréstechnika:

- **Ffi:** könyök, kézél, dollyo, naeryo ,dvit, yop chagi 1 szökkenő, 1 ugró rúgással.
- **Lány:** könyök, rúgás ugyanaz.

Erönlét:

- **Ffi:** 55 fekvő, 55 guggolás, 55 hasizom
- **Nő:** 35 fekvő, 45 guggolás, 45 hasizom
- **Egyéb:** kihap

A kék öv jelentése: Az ég színe, amely felé most már mint terebélyes faként tör a felnőtt növény, utalva az egyre magasabb szintű tudásra.