

## Sárga öv - 8 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: kiurugi joonbi, fordulások, oldalcserek
- L állás : Dvit koobi

### Ütések:

- Küzdő állásban haladás alap és küzdő kéztechnikák

### Lábtechnikák:

- Naranhi sogiban:
  - Láb kitartás:
    - Ap chagi
    - Dvit chagi
    - Yop chagi
  - Ap kubi are heccyo makki:
    - Ap cha olli
    - Ap chagi
    - An pyochok chagi + yop chagi
    - Bhakat pyochok chagi + an pyochok chagi
    - Ap chagi + dollyo chagi
    - Ap chagi+yop chagi+dvit chagi

### Kombinációk

- Az alap rugásokból bármilyen sorrendben.

### Formagyakorlat:

- Taeguk 1, 2 számolás nélkül.
- Gibon 1, 2 számolás nélkül

### Formai küzdelem:

- 3 lépésű partnerrel 6 db technika
- Haladásban ap koobiban és ap sogiban, dvit koobiban bármely alap kéztechnikákkal.

### Küzdelem:

- 1x2 perc semi contact

### Erőnlét:

- Férfi: 30 fekvő, 30 guggolás, 30 hasizom
- Nő: 20 fekvő, 25 guggolás, 25 hasizom
- Egyéb: kihap

**A sárga öv jelentése:** A földet szimbolizálja, melyben az elültetett növény kicsirázik és gyökeret ver, ahogyan a tudás alapjai is rögzülnek.

### Kéztechnikák-hárítások

- Chucum sogiban:
  - Sonnal mok chigi
  - Sonnal bahakat makki
  - Sonnal bhakat chigi
  - Sonnal sewo chirugi
- Gibon 1-2 kéztechnikák számolásra

### Rúgások:

- Ap chagi + dvit chagi
- Dollyo chagi
- Io ap chagi
- Io dollyo chagi
- Twio ap chagi
- Song dollyo chagi (test, fej ugyanazzal a lábbal)