

## Piros öv 2 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, oldalcserék
- L állás :
  - Dvitkoobi
  - Dvikkoa sogi
  - Apkoa sogi
  - Hakdari sogi
  - Oreun 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 felöli)
  - 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
  - Santul makki Khün doltzogi
  - Bawi milgi
  - Morup kokki
  - Khaljebi

### 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 kitartás:
    - 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 dollyo 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

### Kombinácók

- A haladó rúgásokból bármilyen sorrendben.

### Formagyakorlat:

- Taeguk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 számolás nélkül
- Taeguk 8 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.
- **Nő:** könyök, rúgás ugyanaz.

### Erőnlét:

- **Ffi:** 60 fekvő, 60 guggolás, 60 hasizom
- **Nő:** 40 fekvő, 50 guggolás, 50 hasizom
- **Egyéb:** kihap