



Bandkleur	Theorie	Vormen Poomsea/taegeuk	Stapsparring Taeryon	Zelfverdediging Hosinsul	Sparren Ban-chayu taeryon	Breektest Gye pa
Witte Band		T-Vorm 1 Il Jang (10 jr & Ouder)			1 min. Basistrappen	
Wit / Gele Band		1. Il Jang			1 min. Basistrappen	
Gele Band		2. I jang			1 min. (+ Aanvallen)	
Geel / Groene Band		3. Sam Jang	4 x 1 stapsparring		1 min. (+ Ontwijken)	
Groene Band	Tijdens de les (basis)	4. sa jang	6 x 1 stapsparring		1 min. (++) Momdolleyeo)	
Groen / Blauwe Band	Zie Papier	5. O Jang	8 x 1 stapsparring	2 Stuks	1 min. (+++ Dwit)	Voorwaartse trap Slag of Stoot
Baluwe Band	Zie Papier	6. Yuk Yang	10 x 1 stapsparring	4 Stuks	1 min. (++++ Dreigen)	Cirkel trap Zijwaartse trap
Blauw / Rode Band	Zie Papier	7. Chil Jang	12 x 1 stapsparring	6 Stuks	1 min. (++++)	Zijwaartse trap Achterwaartse trap
Rode Band	Zie Papier	8. Pal Jang	15 x 1 stapsparring (voor Dan examen)	8 Stuks	1 min. (++++)	3 Stuks: 2 x Eigen Keus, 1 x Keuze Jury
Rood / Zwarte Band	Zie Papier	8. Pal Jang	15 x 1 stapsparring	12 Stuks	1 min. (++++)	3 Stuks: 2 x Eigen Keus, 1 x Keuze Jury