

10. kup

1. Plan treningowy

A) Glównne techniki

- narani sogi
- gunnun sogi
- narani so jirugi (důraz na správný výdech a výkřik)
- gunnun so kaunde jirugi
- gunnun so palmok najunde makgi
- gunnun so sonkal najunde makgi
- gunnun so anpalmok kaunde yop makgi
- gunnun so bakat palmok najunde hechyo makgi
- jilo nagagi
- jilo duroogi
- gunnun so palmok najunde maka nagagi
- gunnun so palmok najunde maka duroogi
- gunnun so sonkal najunde maka nagagi
- gunnun so sonkal najunde maka duroogi
- apcha olligi
- apcha busigi

B) Uklady

- saju jirugi
- saju makgi

C) Walki

- sambo matsogi (sám)

2. Egzamin na 9 cup

- **tul** : saju jirugi, saju makgi

9. kup

1. Plan treningowy

A) Glównne techniki

- niunja sogi
- gunnun so palmok najunde bandae makgi
- gunnun so sonkal najunde bandae makgi
- niunja so anpalmok kaunde yop makgi
- gujari dolgi
- omgyo didimyo dolgi
- yopcha olligi
- yopcha jirugi
- omgyo didimyo yopcha jirugi
- yobap cha busigi

B) Uklady

- Chon-ji

C) Walki

- sambo matsogi

2. Egzamin na 8 cup

- **tul** : saju makgi, Chon-ji
- **matsogi** : sambo matsogi (bez partnera)

8. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- annun sogi
- annun so kaunde jirugi
- gunnun so palmok chookyo makgi
- gunnun so an palmok kaunde bandae yop makgi
- niunja so sonkal kaunde daebi makgi
- niunja so sang palmok makgi
- niunja so sonkal kaunde yop taerigi
- (anuro) naeryo chagi

B) Uklady

- Dan-gun

C) Walki

- sambo matsogi

2. Egzamin na 7 cup

- **tul** : Chon-ji, Dan-gun
- **matsogi** : sambo matsogi

7. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- gunnun so sun sonkut tulgi
- gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
- niunja so palmok kaunde daebi makgi
- hosinsool (pro Do-san tul)
- ibo omgyo didimyo yopcha olligi

B) Uklady

- Do-san

C) Walki

- sambo matsogi
- ibo matsogi

D) Egzamin na 6 cup

- **tul** : Dan-gun, Do-san
- **matsogi** : sambo matsogi, ibo matsogi

6. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- moa sogi A
- gojung sogi
- guburyo sogi A
- gunnun so anpalmok dollymio makgi
- gunnun so kaunde bandae jirugi
- niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
- dollyo chagi

B) Uklady

- Won-hyo

C) Walki

- ibo matsogi
- ilbo matsogi

2. Egzamin na 5 cup

- **tul** : Do-san, Won-hyo
- **matsogi** : sambo matsogi, ibo matsogi

5. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- kyocha sogi
- gunnun so sonbadak kaunde golchyo makgi
- gunnun so sonbadak kaunde bandae golchyo makgi
- gunnun so ap palkup bandae taerigi
- gunnun so doo palmok nopunde makgi
- gunnun so sonkal chookyo makgi
- niunja so sang sonkal makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- ibo omgyo didimyo sonkal yop taerigi
- bandae dollyo chagi

B) Uklady

- Yul-gok

C) Walki

- ilbo matsogi
- pan-jaju matsogi

2. Egzamin na 4 cup

- **tul** : Won-hyo, Yul-gok
- **matsogi** : ibo matsogi, ilbo matsogi

*testy sily : ap chagi (apkumchi)

4. kup

1. Plan treningowy

A) Glównne techniki

- moa sogi B
- dwitbal sogi
- nachuo sogi
- gunnun so wi palkup taerigi
- gunnun so sang joomuk sewo jirugi
- gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
- gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi
- niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
- dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
- gojung so digutja makgi
- moa so giokja jirugi
- nachuo so sonbadak noollo makgi
- hosinsool (pro Joong-gun tul)
- torra yop chagi
- twimyo nomo chagi

B) Uklady

- Joong-gun

C) Walki

- pan-jaju matsogi
- jaju matsogi

2. Egzamin na 3 cup

- **tul** : Yul-gok, Joong-gun
- **mat: ogi** : ilbo matsogi, pan-jaju matsogi

*testy sily: sonkal yop taerigi, yop chagi (balkal)

3. kup

1. Plan treningowy

A) Glównne techniki

- gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
- gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
- gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- niunja so doopalmok najunde miro makgi
- niunja so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
- annun so bakat palmok san makgi
- moa so dung joomuk yopdwi taerigi
- kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
- moorup ollyo chagi
- goro chagi

B) Uklady

- Toi-gye

C) Walki

- pan-jaju matsogi
- jaju matsogi

2. Egzamin na 2 cup

- **tul** : Joon-gun, Toi-gye
- **matsogi** : pan-jaju matsogi, jaju matsogi

*testy sily : ap joomuk jirugi, dollyo chagi

2. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- moa sogi C
- soojik sogi
- niunja so ollyo jirugi
- niunja so yop palkup tulgi
- annun so sonbadak kaunde yobap miro makgi
- soojik so sonkal bandae naeryo taerigi
- moa so anpalmok yobap makgi
- twimyo yop chagi
- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi

B) Uklady

- Hwa-rang

C) Walki

- Jaju matsogi
- hosinsool

2. Egzamin na 1 cup

- **tul** : Toi-gye, Hwa-rang
- **matsogi** : ilbo matsogi (bez umawiania), jaju matsogi

***testy sily** : dung joomuk yop taerigi, twimyo yop chagi

1. kup

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
- gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi
- gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
- niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
- niunja so palmok najunde makgi
- annun so palmok kaunde ap makgi
- twimyo dollmyo sonkal daebi makgi
- dwitcha jirugi
- twimyo dolmyo chagi

B) Uklady

- Chong-moo

C) Walki

- jaju matsogi
- hosinsool

2. Egzamin na 1 Dan

- **tul** : Hwa-rang, Chong-moo

- **matsogi** : jaju matsogi, hosinsool

***techniki specjalne**: twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo nomo chagi
(tylko dla mezczyzn) : twimyo dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi

***testy sily** : sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi
(tylko dla mezczyzn) : ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi

I. Dan

- 1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- narani so hanulson
- moa so sonkal najunde ap makgi
- moa so yop joomuk naeryo taerigi
- waebal sogi
- niunja so digutja japgi
- annun so anpalmok kaunde hechyo makgi
- annun so ap joomuk noollo makgi
- annun so dwit palkup tulgi
- annun so soopyong jirugi
- annun so sonkal dung najunde daebi makgi
- moa so sang palkup soopyong tulgi
- kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi
- gunnun so nopunde doo bandalson makgi
- niunja so joonji joomuk kaunde baro jirugi
- annun so sonbadak duro makgi
- annun so dung joomuk ap taerigi
- annun so gutja makgi
- kyocha so doo palmok nopunde makgi
- najunde bituro chagi
- twimyo bituro chagi
- bakuro chagi

B) Uklady

- Kwang-gae
- Po-eum
- Ge-baek

C) Walki

- jaju matsogi
- hosinsool
- tando matsogi (z nozem)
- mom dui matsogi (z kijem)

2. Egzamin na II Dan

- **tul** : Kwan-gae, Po-eum, Ge-baek

- **matsogi** : hosinsool, tando matsogi, jaju matsogi

***techniki specjalne** : twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo nomo chagi
(tylko dla mezczyzn) : twimyo dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi

***testy sily**: sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi
(tylko dla mezczyzn) : ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi

II. Dan

1. Plan treningowy

A) Główne techniki

- narani so kaunde dollyo jirugi
- gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- gunnun so nopunde bande bandal jirugi
- gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
- gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
- niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
- kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
- gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
- gunnun so dwit palkup bandae tulgi
- gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
- gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
- niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
- niunja so sondung bandae naeryo taerigi
- dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
- moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi
- gunnun so pyon joomuk nopunde bandae jirugi
- sasun sogi
- gunnun so nopun palkup bandae taerigi
- annun so anpalmok narani makgi
- annun so opun sonkut nopunde bakuro gutki
- kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
- opun sonkut anuro gutki
- sonkal twio dolmyo taerigi
- kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
- dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
- gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
- gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
- niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
- sasun so sang sonbadak choockyo makgi
- niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi
- twimyo yonsok jirugi
- gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi
- gokgaeng-i chagi
- golcho chagi
- twimyo sang bang chagi

B) Uklady

- Eui-am
- Choong-jang
- Juche

B) Walki

- jaju matsogi
- bal matsogi
- hosinsool
- tando matsogi (z nozem)

2. Egzamin na III Dana

- tul : Eui-am, Choong-jang, Juche
- matsogi : bal matsogi, hosinsool

*techniki specjalne: twimyo nopi chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo nomo chagi
(tylko dla mezczyzn): twimyo dolmyo chagi, twimyo bandae dollyo chagi

*testy sily : sonkal yop taerigi, yop chagi, dollyo chagi, sonkal dung ap taerigi
(tylko dla mezczyzn): ap joomuk jirugi, bandae dollyo chagi