



Uppdaterat: 2023-11

## Till 2 GUP



### Gyeokpa (Krossteknik)

1. Palggumchi dollyochigi
2. Valfri med foten

### Poomsae (Mönster)

Taegeuk -il -jang till  
Yook-Jang Taegeuk 6



[Titta på T6](#)

### Grundteknik

Sonal ulgul biteureomakgi  
Ulgul bakkanmakgi  
Batangson anmakgi



[Titta på allt som ingår](#)

### Gyerorugi (sparring)

\*\*\*\*\*

- T1 <https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo>  
T2 <https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8>  
T3 <https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo>  
T4 <https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho>  
T5 <https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM>  
T6 <https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c>