

<b>Προαγωγή σε :</b>	<b>8ο ΓΚΟΥΠ</b>	<b>Κίτρινη</b>	
<b>ΠΟΥΜΣΕ</b>			
<b>Ταεγκούκ</b>	Ιλ Τζανγκ	Συμβολισμός : Ουρανός , Κινήσεις : 16 Βηματισμοί & 20 Τεχνικές	
<b>ΘΕΩΡΙΑ</b>			
	Μπαντάε	Εκτέλεση άσκησης με σύμφωνο χέρι-πόδι	
	Μπαρό	Εκτέλεση άσκησης με αντίθετο χέρι-πόδι	
	Παλμακό	Αλλαγή στο χέρι	
	Ταϊμπακό	Αλλαγή στο πόδι με αλματάκι	
	Τίρο Ντόρα	Γυρίστε (Τίρο = Γυρίστε , Ντόρα = Εντολή Εκτέλεσης)	
<b>ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ</b>			
<b>ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ</b>	Ντουμπόν Τσιρούγκι	Δύο γροθιές	
	Σεμπόν Τσιρούγκι	Τρεις γροθιές	
<b>ΣΤΑΣΕΙΣ</b>			
	Γκιρούγκι Τζουνμπί	Θέση μάχης	
<b>-----ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ</b>			
<b>ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΠΑΛΟ , ΕΝΟΣ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ (Χαμπόν Γκιρούγκι)</b>			
	Αυτοάμυνα	4 Τεχνικές με αντίπαλο (Ενός Βηματισμού)	
<b>ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ - ΧΩΡΙΣ ΕΠΑΦΗ (Γκιρούγκι)</b>			