

Bahnenprogramm von weis/gelb bis 1.Dan

- zurück(1 mal): **Ap Gubi, Are Maki**
- vorwärts: (4 mal): **Ap Gubi, Bandae Montong Jirugi (gleichseitig)**
- rückwärts (4 Mal) **Ap Gubi, Are Maki**
- vorwärts: **Ap Gubi, Baro Montong Jirugie (wechselseitig)**
- zurück: **Ap Gubi, Montong Maki**
- vorwärts: **Ap Gubi, Bandae Olgul Jirugi (gleichseitig)**
- zurück: **Ap Gubi, Olgul Maki**
Weiß/gelb bis hier
- vorwärts: **Ap Gubi, Dung Jumok Ap Chigi**
- zurück: **Dwit Gubi, Pakat Maki**
- vorwärts: **Ap Gubi, Sonal Chigi**
- zurück: **Sonal gedurio Pakat Maki**
Gelb bis hier
- vorwärts: **Ap Gubi mit Hechio Are Maki, Ap Chagi (Hände dabei zur Kampfstellung)**
im Ap Gubi , Hechio Are Maki absetzen, usw.
- drehen und zurück: **Drehung immer mit Kihab**
gelb/grün bis hier
- Bis 1. Dan ab hier**
- vorwärts: **wie vorheriges, nur mit Yop Chagi**
- drehen und zurück:
- drehen vorwärts: **Gleiches mit Dolyo Chagi**