

Bahnenprogramm:

9.Kup, ws/ge

Rechts zurück, Ap Kubi mit Are Maki und Kihap

vor: Ap Sogi, Momton Chirugi

zurück: Ap Sogi, Are Maki

Vor: Ap Kubi, Momton Paro Chirugi

zurück: Ap Kubi, Momton An Maki (wechselseitig)

vor: Ap Kubi, Olgul Chirugi

zurück: Ap Kubi, Olgul Maki

vor: Ap Kubi, Ap Chagi

zurück: Ap Kubi, Ap Chagi

vor: Ap Kubi, Dollyo Chagi

zurück: Ap Kubi, Dollyo Chagi

(Drehung Tora mit Hechio Maki und Kihap)

8.Kup, gelb

Rechts zurück, Ap Kubi mit Are Maki und Kihap

vor: Ap Kubi, Momton Paro Chirugi

zurück: Ap Kubi, Momton An Maki (wechselseitig)

vor: Ap Kubi, Olgul Chirugi

zurück: Ap Kubi, Olgul Maki

vor: Ap Kubi, Hansonal Mok Chigi

zurück: Duit Kubi, Hansonal Momton Pakat Maki

vor: Ap Kubi, Dollyo Chagi

zurück: Ap Kubi, Dollyo Chagi

vor: Ap Kubi, Yop Chagi

zurück: Ap Kubi, Yop Chagi

(Drehung Tora mit Hechio Maki und Kihap)