

	HANA (1) Ta 10 armhevninger	DUL (2) Spark 10 Ap Cha Olligi	
YEODEOL (8) Lek hermegås etter den som spår deg i 1 minutt			SET (3) Spark 10 Ap Cha Busigi
ILGOP (7) Skyggeboks i 20 sekunder			NET (4) Ga Chon Ji (eller siste mønster du kan)
	YEOSEOT (6) Lek en lek	DASEOT (5) Tøy i 1 minutt	

TAEKWON-DO SPÅ