**9th Gup Training**

**Gi Cho:**

1. Hu Gul Yup Mahk Kee

2. Pahkeso Ahnero Mahk Kee

3. Wheng Jin Kong Kyuk

4. Pahl Koop Kong Kyuk

**Foot:**

1. Ahneso Pahkuro Cha Gi

2. Yup Podo Ol Ri Gi

3. Yup Podo Cha Gi

4. Ee Dan Ahp Cha Nut Gi

**Hyung:**

1. Gi Cho Hyung Il Bon

2. Gi Cho Hyung E Bon

3. Gi Cho Hyung Sam Bon

**Il Soo Sik:**

1. Sam Bon

2. Sa Bon

**Ho Shin Sul:**

1. Cross Sam Bon

2. Cross Sa Bon

**Combinations:**

1. Sang Dan Mahk Kee, Tuel Oh Choong Dan Kong Kyuk

**Sparring:**

1. White Belt - Sam Bon

2. White Belt - Sa Bon

**Moo Pahl Dan Khum:**

1. E Bon