**7th Gup Training**

**Gi Cho:**

1. Chung Dan Soo Do Mahk Kee

2. Ha Dan Ssang Soo Mahk Kee

3. Kwan Soo Kong Kyuk

**Foot:**

1. Pahkeso Ahnero Cha Gi

2. Ee Dan Yup Podo Cha Gi

**Hyung:**

1. Pyung Ahn Cho Dan

2. Pyung Ahn Ee Dan

**Il Soo Sik:**

1. Chil Bon

2. Pahl Bon

**Ho Shin Sul:**

1. Same Side Sam Bon

2. Same Side Sa Bon

**Combinations:**

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

**Sparring:**

1. Orange Belt - Sam Bon

2. Orange Belt - Sa Bon

3. Orange Belt - O Bon

**Moo Pahl Dan Khum:**

1. O Bon

2. Yuk Bon