**10th Gup Training**

**Gi Cho:**

1. Ha Dan Mahk Kee

2. Sang Dan Mahk Kee

3. Ahneso Pahkuro Mahk Kee

4. Choong Dan Kong Kyuk

5. Sang Dan Kong Kyuk

**Foot:**

1. Ahp Podo Ri Gi

2. Ahp Cha Nut Gi

3. Dollyo Cha Gi

**Hyung:**

1. Gi Cho Hyung Il Bon

**Il Soo Sik:**

1. Il Bon

2. E Bon

**Ho Shin Sul:**

1. Cross Il Bon

2. Cross E Bon

**Combinations:**

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

**Sparring:**

1. White Belt - Il Bon

2. White Belt - E Bon

**Moo Pahl Dan Khum:**

1. Il Bon