**Cho Dan Training**

Gi Cho:

1. Ha Dan Mahk Kee

2. Sang Dan Mahk Kee

3. Ahneso Pahkuro Mahk Kee

4. Pahkeso Ahnero Mahk Kee, Tuel Oh Ahneso Pahkuro Mahk Kee

5. Hu Gul Yup Mahk Kee

6. Hu Gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee

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

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

9. Chung Gul Ssang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee,

Tuel Oh Kwan Soo Kong Kyuk

10. Ahp Cha Nut Gi, Ha Dan Mahk Kee, Tuel Oh Sang Dan Kong Kyuk

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

12. Yup Podo Cha Gi, Ahneso Pahkero Mahk Kee,

Tuel Oh Sang Dan Jip Kye Son Kong Kyuk

13. Wheng Jin Kong Kyuk, Hu Jin Hu Gul Yup Mahk Kee, E Dan Dwi Cha Gi

14. Ahneso Pahkuro Cha Gi, Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee,

Tuel Oh Sang Dan Yuk Soo Do Kong Kyuk

15. Pahkeso Ahnuro Cha Gi, Gotten Bal Yup Podo Cha Gi,

Tuel Oh Sang Dan Kong Kyuk

16. Ahp Cha Nut Gi, Jang Cap Kwon Kong Kyuk

**Foot:**

1. Ahp Cha Nut Gi

2. Dollyo Cha Gi

3. Yup Podo Cha Gi

4. Dwi Podo Cha Gi

5. Dwi Ahneso Pahkero Cha Gi

6. Dwi Hu Ri Gi

7. E Dan Dwi Ahneso Pahkero Cha Gi

8. E Dan Dwi Cha Gi

9. E Dan Dollyo Cha Gi

10. E Dan Ahp Cha Gi

**In Neh:**

Pahl Put Ki- 30 Seconds - target 120

**Hyung:**

1. Nai Han Ji Cho Dan

2. Passai

3. Chil Sung E Ro Hyung

**Il Soo Sik:**

1. Gu Bon

2. Ship Il Bon

3. Ship Sam Bon

4. Ship O Bon

5. Ship Chil Bon

**Ho Shin Sul:**

1. Cross Il Bon

2. Cross E Bon

3. Cross Sam Bon

4. Cross Sa Bon

5. Same Side Il Bon

6. Same Side E Bon

7. Same Side Sam Bon

8. Same Side Sa Bon

9. 2 on 1 Il Bon

10. 2 on 1 E Bon

11. 2 on 1 Sam Bon

12. 2 on 2 Il Bon

13. 2 on 2 E Bon

14. 2 on 2 Sam Bon

15. 2 on 2 Sa Bon

16. Side Grip - Natural

17. Side Grip - Unnatural

18. Back Grip - Push

19. Back Grip Pull

**Free Sparring:**

Two - 1 minute rounds

**Kyuk Pa:**

Ee Dan Dwi Cha Gi