**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