**4th Gup Training**

**Gi Cho:**

1. Choi Ha Dan Soo Do Mahk Kee

**Foot:**

1. Dwi Huri Gi

2. Ee Dan Dwi Cha Gi

3. Ee Dan Dwi Ahneso Pahkuro Cha Gi

**Hyung:**

1. Pyung Ahn Sa Dan

2. Pyung Ahn O Dan

**Il Soo Sik:**

1. Ship Sam Bon

2. Ship Sa Bon

**Ho Shin Sul:**

1. 2-2 Sam Bon

2. 2-2 Sa Bon

**Combinations:**

1. Yup Podo Cha Gi, Ahneso Pahkero Mahk Kee, Tuel Oh Sang Dan Chip Kay San Kong Kyuk

2. Ahp Cha Nut Gi, Jang Kap Kwon Kong Kyuk