

## VENTEPERIODER OG TRÆNINGSGANGE - KUPGRADUERINGER

Grad	Bælte	Venteperiode	Træningskrydser	Tæguks	Fysiskstandard
9	HVID/GUL	Min. 2 måneder	Min. 20	-	Se skema
8	GULT	Min. 3 måneder	Min. 30	1 - Himmel	Se skema
7	GUL/GRØN	Min. 3 måneder	Min. 30	2 - Sø-Dal	Se skema
6	GRØNT	Min. 3 måneder	Min. 30	3 - Ild	Se skema
5	GRØN/BLÅ	Min. 3 måneder	Min. 30	4 - Torden	Se skema
4	BLÅT	Min. 3 måneder	Min. 40	5 - Vind-Træ	Se skema
3	BLÅ/RØD	Min. 3 måneder	Min. 40	6 - Vand	Se skema
2	RØDT	Min 4 måneder	Min. 50	7 - Bjerg	Se skema
1	RØD/SORT	Min. 6 måneder	Min. 50	8 - Jord	Se skema
Dan	SORTBÆLTE	Min 12 måneder	Min. 100	KORYO	Se skema