

Grundtechniken (Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen)

Momtong Saebon-Jirugi	Chuchum-Sogi	Dreifachstoß
Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus einer Abwehr nach unten und Fauststoß auf der Seite des hinteren Beins
Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Seitliche Handkantenabwehr: Eine Handkante wehrt ab, wobei Ober- und Unterarm einen 90° Winkel bilden, die andere befindet sich vor dem Solarplexus
Kodreo Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm Daumen innen und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
Olgul-Makki, Ap-Chagi, Momtong Badae-Jirugi	Ap-Sogi	Kopf-Abwehr, Frontkick und Faustoß (vorderes Bein)

zusätzlich ab 14 Jahre:

Han-Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Einhändige seitliche Handkantenabwehr
An-Palmok Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Mittenabwehr, Innerer Unterarm von innen nach außen

Poomsae**Taeguk IL – JANG (1) - HIMMEL****Pratzen - Übung**

Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi	in der Bewegung Kombinationen: - 2 x Paltung-Chagi + Dollyo-Chagi - Ap-Chagi + Naeryo-Chagi - Step ausweichen + Paltung-Chagi - Step ausweichen + Dollyo-Chagi
---	---

zusätzlich ab 14 Jahre:

Mirio-Chagi, Twio Ap-Chagi, Dwit-Chagi	Bahnenweise
---	--------------------

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)

4 bzw. 5 Faustangriffe, wobei der Verteidiger die Übungen zuerst rechts und dann links ausführt

1. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Sonnal Mok-Chigi, Momtong-Jirugi, Fußkick
2. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi, Fußkick
3. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Montong Dubon-Jirugi
4. Angriff:	Olgul Badae-Jirugi	Abwehr:	Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi
zusätzlich ab 14 Jahre: 5. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	Sonnal Momtong Bakkat-Makki, Yop-Chagi

Freikampfübungen

Paltung-Chagi, vorderer und hinterer Fuß in der Bewegung auf die Weste

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention:
Rolle vorwärts und rückwärts mit schnellem Aufstehen (Kampfbereit)

zusätzlich ab 14 Jahre:

Einfache Übungen aus der Fallschule zur Verletzungsprävention:
Rolle vorwärts und rückwärts mit schnellem Aufstehen (Kampfbereit) mit Anstoßen durch einen Partner

Theorie**Die Theorie der vorherigen Prüfungsblätter ist zu beherrschen**

Sijak	Kommando zum Beginnen
Sabom	Meister, Trainer (bis 4. Dan)
Sabom-Nim	Groß-Meister (ab 5. Dan)
Bandero	Wechsel
Tora	Umdrehen
Guman	Kommando zum Beenden einer Übung (man nimmt wieder Junbi ein)
Do Jang	Taekwondo Halle
Do Bok	Taekwondo Anzug
Ty	Taekwondo Gürtel
Yop	Seite
Dwit	Hinten
Ap	vorne

zusätzlich ab 14 Jahre:

Paltung	Fußspann
Bal	Fuß
Abtschuk	Fußballen
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust

ab 10 Jahre: Was bedeutet Notwehr?**Welchen Sinn haben:**

Poomsae, Ilbo Taeryon, Stepp- und Prätzenübungen ?