

Grundtechniken (Diese und ALLE vorherigen Grundtechniken sind zu beherrschen)

Momtong Dubon-Jirugi	Chuchum-Sogi	doppelter Fauststoß
Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins
Sonnal Bakkat-Chigi	Dwit-Kubi	Seitlicher Handkantenschlag zum Hals
Hanssonal Jebipoom Mok-Chigi	Ap-Kubi	Handkanten Schlag zum Hals, von außen nach innen auf dem Bein das hinten steht
Ap-Chagi, Momtong Badae-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus Vorwärtstritt und anschließendem Fauststoß
Momtong An-Makki	Ap-Kubi	Seitenverkehrte Mittenabwehr (hinteres Bein)

Zusätzlich ab 14 Jahre:

Arae-Makki, Momtong Baro-Jirugi	Ap-Kubi	Kombination aus Unten-Abwehr und seitenverkehrten Fauststoß
Kodreo Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Doppelte Armabwehr von innen nach außen, vorderer Arm (Daumen innen) und anderer Arm zum Schutz von Solarplexus
Sonnal Momtong Bakkat-Makki	Dwit-Kubi	Beidhändige seitliche Handabwehr, Arm ist im 90°-Winkel

Step - Übung

Step - Übungen mit Partner	Die Partner stehen sich einander gegenüber (Kampfabstand). Ein Partner versucht durch Jagd-, Wechsel- oder Doppel-Step die Distanz zu verringern. Der andere Partner versucht durch verschiedene Step-Varianten den Abstand gleich zu halten. (vorwärts / rückwärts)
-----------------------------------	--

Pratzen - Übung

Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Yop-Chagi, Naeryo-Chagi, Dollyo-Chagi	auf der Stelle 1. einzeln 2. gemischt mit anzeigen auf Pratze
---	---

Freikampfübungen

Paltung	vorderer und hinterer Fuß auf die Pratze (in der Bewegung - nach Kommando)
----------------	--

Ilbo Taeryon (Einschritt-Kampf)**3 bzw. 4 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
2. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	seitlich Ausweichen mit Chuchum-Sogi, Momtong Dubon-Jirugi
3. Angriff:	Momtong Badae-Jirugi	Abwehr:	Momtong-Makki, Momtong Baro-Jirugi
zusätzlich ab 14 Jahre: 4. Angriff:	Olgul Badae-Jirugi	Abwehr:	Olgul-Makki, Momtong Baro-Jirugi

Hosinsul (Selbstverteidigung)

Frühzeitiges Ausweichen gegen Fauststoß und Kick

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

Tcharyot	Kommando zur „Gruß-Stellung“ (Moa Sogi): Geschlossene Fußstellung, Fäuste seitlich an den Beinen
Kyongne	Verbeugen um zu Grüßen
Jumbi	Grundstellung (Naranhi Sogi)
Ap-Sogi	kleine Vorwärtsstellung (Schrittstellung)
Ap-Kubi	Große Vorwärtsstellung: Die Schrittlänge beträgt 2,5 Fußlängen, die Schrittbreite eine Faustbreite. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt
Dwit-Kubi	Seitl. Fußstellung: L-Stellung, 1,5-fache Schrittlänge, Gewichtsverteilung 70% hinten - 30% vorne
Makki	Abwehr
Jirugi	Fauststoß
Chagi	Tritt
Chigi	Schlag

Zusätzlich ab 14 Jahre:

Do Jang	Taekwondo Halle
Do Bok	Taekwondo Anzug
Ty	Taekwondo Gürtel
Yop	Seite
Dwit	Hinten
Ap	vorne
Paltung	Fußspann
Bal	Fuß
Abtschuk	Fußballen
Pal	Arm
Palkup	Ellbogen
Jumok	Faust

ab 10 Jahre: Was bedeutet Notwehr?