

**Technik**

<b>Chuchum-Sogi:</b>	Pferdesitzstellung
<b>Momtong Jirugi</b>	Fauststoß
<b>Olgul-Makki</b>	Oben-Abwehr
<b>Momtong-Makki</b>	Mitte-Abwehr
<b>Arae-Makki</b>	Unten-Abwehr
<b>Momtong Bandae-Jirugi</b>	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des vorderen Beins
<b>Sonnal Mok-Chigi</b>	Handkantenschlag zum Hals mit gestrecktem Arm

**Zusätzlich ab 14 Jahre:**

<b>Ap-Chagi, Momtong Bandae-Jirugi</b>	Kombination der beiden Techniken
<b>Momtong Baro-Jirugi</b>	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins

**Zweikampf**

<b>Step - Übungen</b>	Jagd-, Wechsel-, Doppel-Step (vorwärts / rückwärts) - auf der Linie
<b>Pratzen - Übung</b>	Paltung-Chagi, Ap-Chagi, Naeryo-Chagi

**Theorie**

<b>Tae</b>	Fußtechniken
<b>Kwon</b>	Faust- und Handtechniken
<b>Do</b>	Taekwondo-Werte: Pünktlichkeit, saubere Kleidung, Respekt, Hilfsbereitschaft, Disziplin, Zielstrebigkeit
<b>Olgul</b>	Oben: Gesicht / Kopf (vom Hals an aufwärts)
<b>Momtong</b>	Mitte: Körpermitte (vom Bauchnabel bis zum Hals)
<b>Arae</b>	Unten: Ab dem Bauchnabel abwärts
<b>Tcharyot</b>	Kommando zur „Gruß-Stellung“ (Moa Sogi): Geschlossene Fußstellung, Fäuste seitlich an den Beinen
<b>Kyongne</b>	Verbeugen um zu Grüßen
<b>Jumbi</b>	Grundstellung (Naranhi Sogi)
<b>Ap-Sogi</b>	kleine Vorwärtsstellung (Schrittstellung)
<b>Ap-Kubi</b>	Große Vorwärtsstellung: Die Schrittlänge beträgt 2,5 Fußlängen, die Schrittweite eine Faustbreite. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt