

Technik

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

Zusätzlich ab 14 Jahre:

Ap-Chagi, Momtong Bandalae-Jirugi	Kombination der beiden Techniken
Momtong Baro-Jirugi	Fauststoß zur Körpermitte auf der Seite des hinteren Beins

Zweikampf

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

Theorie

Tae	Fußtechniken
Kwon	Faust- und Handtechniken
Do	Taekwondo-Werte: Pünktlichkeit, saubere Kleidung, Respekt, Hilfsbereitschaft, Disziplin, Zielstrebigkeit
Olgul	Oben: Gesicht / Kopf (vom Hals an aufwärts)
Momtong	Mitte: Körpermitte (vom Bauchnabel bis zum Hals)
Arae	Unten: Ab dem Bauchnabel abwärts
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