

Gult bälte – 12 Gup barn / 9 Gup vuxna

Poomsae

Taeguk il jang

Seogi

Apkubi seogi

Kibon junbiseogi

Kyorugi seogi

Makki

Arae makki

Bakkat palmok momtong bakkat makki

Eolgul makki

Jireugi

Arae jireugi

Momtong jireugi

Eolgul jireugi

Chagi

Ap chagi

Naeryo chagi

Momtong dollyo chagi

Pushkick

Kyorugi

Mönster

De första 9 stegen i mönstret

Ställningar

Lång framåtställning

Färdigställning

Kampställning

Blockering

Låg blockering

Utsida underarm mittsektions utåtgående blockering

Hög blockering

(Raka) slag

Lågt slag

Mittsektionsslag

Högt slag

Spark

Framåtspark

Yxspark

Rundspark mittsektion

Sidospark med främre benet

Kamp

Stegsparring	Består av kampens stegrörelser utan vare sig spark eller slag. Dvs ingen kontakt.
Teori	
Taekwondo	Sättet (do) att använda fot (tae) och hand (kwon) i sin helhet
Ap	Framåt
Bakkat	Utåtgående / Utsida
Palmok	Arm
Dojang	Träningslokal
Dobok	Dräkt
Tee	Bälte
Charyot	Givakt
Kyosanim	Tränare, svart bälte 1-3 Dan
Sabunim	Tränare, svart bälte 4+ Dan
Kyung ne	Buga
Kihap	Kort skrik
Kunna knyta bältet	
Hana, Tul, Set, Net, Tasut	Ett, Två, Tre, Fyra, Fem