

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

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

Kyorugi

Stegsparring

Teori

Taekwondo

Ap

Bakkat

Palmok

Dojang

Dobok

Tee

Charyot

Kyosanim

Sabunim

Kyung ne

Kihap

Kunna knyta bältet

Hana, Tul, Set, Net, Tasut

Kamp

Består av kampens stegrörelser utan vare sig spark eller slag. Dvs ingen kontakt.

Sättet (do) att använda fot (tae) och hand (kwon) i sin helhet

Framåt

Utåtgående / Utsida

Arm

Träningslokal

Dräkt

Bälte

Givakt

Tränare, svart bälte 1-3 Dan

Tränare, svart bälte 4+ Dan

Buga

Kort skrik

Ett, Två, Tre, Fyra, Fem