

Svart bälte – 1 Poom (< 15 år) / 1 Dan (≥ 15 år)

Gult t.o.m. blått med streck finns samlade i 'Blått bälte med streck'.
För övriga grader se "paper" för respektive grad.

Poomsae

Koryo

Mönster

Seogi

Tongmilgi junbiseogi

Ställningar

Färdigställning, start Koryo

Makki

Anpalmok momtong hechomakki

Hanssonal araemakki

Blockering

Dubbel utåtgående mittsektionsblockering
med insida underarmar
Låg enhands knivblockering

Jireugi

Jumeok pyojeokjireugi
Mureupkukki

(Raka) slag

Rakt slag i egen handflata
"Knäknäckaren"

Chagi

Kodeup yop chagi
med samma ben, utan fotisättning

Spark

Repetrande sidospark,

Chigi

Agwison mokchigi (khaljaebi)

Slag mot halsen med "strypgreppslag"

Mejumeok arae pyojeokchigi

Lågt slag mot egen handflata med
lillfingersidan av knuten hand

Palkup yopchigi
Sonnal bakkatchigi

Armbågsstöt åt sidan
Utåtgående handkantsslag

Tzireugi

Pyonsonkkeut arae jeochotzireugi
fingertopparna, handflatan upp

Lågt stickslag med

Kyorugi

Kamp 3 x 3 minuter – full kontakt mot väst och lätt kontakt mot huvud (junior & senior)

Hanbeon kyorugi

2 stycken från varje Taeguk poomsae du lärt dig

Hosinsul

10 stycken: 4 handled, 2 hals, 4 nedtagning med avslut

Kamp**Enstegskamp****Självförsvar**