

Poomsae // Mönster:

Alla till berörd grad

Kyorugi // Sparring:

Matchsparring mot väst 4×1 min med 15 sek vila mellan ronderna (minst)

Matchsparring mot väst och huvud 4×1 min med 30 sek vila mellan ronderna(minst)

Krossteknik:

Twio pandal Chagi // Hoppande snurrande rundspark

Twio dwit Chagi // Hoppande bakåtspark

Sonnal Olgul Bakkat Chigi // Hög knivhandshugg

Palkup Dollyo chigi // armbågsstöt

Samt 2-3 kombinationer

Hosinsul

Försvar mot en motståndare

Försvar mot två motståndare

Försvar liggande

Seogi // Ställningar

Charyot // Givakt

*fötterna ihop, sträck på kroppen, händerna längst med sidorna.

Ap-kubi seogi // Lång framåt ställning*3-3,5 fotlängd mellan fötter, böjt främre knä.

Ap seogi // Framåt ställning, gå ställning*1 fotlängd mellan fötterna

Dwit-kubi seogi // Lång bakåt ställning, L-ställning *hälens insida i linje bakre foten vinklas utåt, 2 fotlängder mellan fötterna. Böjda ben, kroppsvikt 70% på bakre ben och 30% på främre.

Juchum seogi // Ridställning *fötterna parallella, två fotlängder mellan fötterna, böjda ben.

Junbi seogi // Redoställning

Kyorugi seogi // Kampställning

Koa seogi // Korsställning

Naranhi seogi // Parallell ställning, fötterna parallellt med varandra, cirka 1 fotlängd emellan.

Beom seogi // Tiger ställning (kort ställning med båda benen böjda, främre foten på tå)

Jireugi // Slag tekniker:

Arae Jireugi // Lågt slag

Momtong Jireugi // Mittendelslag

Olgul Jireugi // Högt slag

Baro Jireugi // Slag med motsatt hand som främre ben

Bandae Jireugi // Slag med samma hand som främre ben

Ollyo Jireugi // Uppercup

Doo Beon Jireugi // Dubbelslag

Pyoson Keut Jireugi // Fingertopp slag

Sonkut Seou Jireugi // Rakt kniv hands slag

Dankyo teok-jireugi // uppercut (långsam)

Chigi // Stöt eller sving slag:

Deung Jumeok Bakkat Chigi // Bakknytnävslag, utåtgående knytnävsslag

Ap Chigi // Framåt stöt (hämtas från utsidan av motsvarande arm)

Deung Jumeok Ap Chigi // Omvänd framåt stöt (hämtas från insidan av motsvarande arm)

Sonnal Olgul Bakkat Chigi // Hög knivhandshugg

Palkup Dollyo Chigi // Armbågsrundslag

Palkup Pyojeok Chigi // Mål slag armbåge

Sonnal Mok Chigi // Knivhandshugg

Palmok Chigi // Handleds stöt

Mejeumok Naeryo Chigi // Hammarslag

Palkup Yeop Chigi // Armbågs sidoslag

Makki // Blockeringar:

Arae Makki // Nedåtgående låg blockering med utsidan av armen

Momtong An Makki // Inåtgående mittsektionen blockering med utsidan av armen

Momtong Bakkat Makki // Utåtgående mittsektionen blockering med utsidan av armen

Olgul Makki // Uppåtgående hög blockering med utsidan av armen

Olgul Bakkat Makki // Utåtgående hög blockering med utsidan av armen

Arae Yeop Maki // Sidoblockering

Hanssonal An Momtong Makki // Inåtgående en handsknivblockering mot mittsektion

Sonnal Makki // Dubbel knivhand blockering

Bitureo Makki // Vriden blockering som hämtas från utsidan av motsvarande arm

Arae Hecho Makki // Låg kryss blockering

Batangson Momtong Makki // Öppen handflatan blockerar mot mitten

Bakkat palmok // utåtgående blockering

Kodeuro bakkat-makki // Förstärkt utåtgående blockering

Santeul-makki // dubbla höga sido blockeringar

Wesantul-makki // halv bergs blockering (låg och hög samtidig)

Kawi makki // sax blockering

Chagi // Grund sparkar:

Ap Chagi // Framspark

Dollyo Chagi // Rundspark

Naeryo Chagi // Yxspark

Pit Chagi // Snedspark

Yeop Chagi // Sidospark

Dwit Chagi // Bakåtspark

Mureup Chagi // Knäspark

Horyo Chagi // Hock spark

Pyojeok Chagi // Målspark (block)

Mireo Chagi // Puttspark

Bituro Chagi // Vridspark

Pandae Dollyo Chagi // Bakåt rundspark

Hoppsparkar:

Ap Chagi // Framspark

Dollyo Chagi // Rundspark

Yeop Chagi // Sidospark

Dubal dangsong //

Twio kawi apchagi // Hoppande saxande framåt spark

Terminologi:

Dojang // Träningslokal

Dobok // Dräkt

Tee // Bälte

Saboonim // instruktör 4-6 Dan

Kyosanim // Instruktör 1-3 Dan

Chokyonim // instruktör med geup grad
Charyot // Givakt
Kyong-nye // Buga
Junbi // Redo
Sijak // Börja
Kaljeo // Bryt
Keso // Fortsätt
Keoman // Avsluta/Återgå
Ap // Framåt
Yeop // Sidan, sido-
An // Inåtgående, Insida
Bakkat // Utåtgående, Utsida
Arae // Låg
Momtong // Mitten
Olgul // Hög
Oen // Vänster
Oreun // Höger
Twio // hoppande
Makki // Blockering
Jireugi // Slag som kommer från bältet
Chigi // Slag/stöt som kommer från övriga områden
Chagi // Spark
Chung // Blå
Hong // Röd
Hogo // Väst
Palmok // Handled/Underarm
Palkup // Armbåge
Mok // Nacke
Peoson Keut // Fingertopp
Doo Beon // Dubbelslag
Hannsonnal // Enkel knivhand

Sonnal // Dubbel knivhand

Deung Jumeok // Ovansidan av knytnäven

Bada Chagi // Kontringspark