

Taegeuk 1.

Uudet tekniikat

- Kibon junbiseogi / Perusvalmiusseisonta
- Apseogi / Lyhyt askel
- Araemakki / Alatorjunta
- Momtong Bandaejireugi / Etukäden lyönti keskelle
- Apkubi / Pitkä askel
- Momtong Barojireugi / Takakäden lyönti keskelle
- Momtong anmakki / Keskitorjunta sisäänpäin
- Olgulmakki / Ylätorjunta
- Apchagi / Etupotku

Kombinaatiot

- Apseogi Araemakki + Apseogi Momtong Bandaejireugi
- Apkubi Araemakki + Barojireugi
- Apseogi Momtong Anmakki + Apseogi Momtong Barojireugi
- Apseogi Olgulmakki + Apchagi + Apseogi Momtong Bandaejireugi
- Apkubi Araemakki + Apkubi Momtong Bandaejireugi (KIHAP)

Poomsae Taegeuk 1.

Suunnat alkutilanteesta katsottuna

Aloitus	Eteen	Kibon junbiseogi
1	Vasemmalle	Apseogi Araemakki (Vasen jalka edessä, vasen käsi torjuu)
2	Vasemmalle	Apseogi Momtong Bandaejireugi (Oikea jalka edessä, oikea käsi lyö)
3	Oikealle	Apseogi Araemakki (Oikea jalka edessä, oikea käsi torjuu)
4	Oikealle	Apseogi Momtong Bandaejireugi (Vasen jalka edessä, vasen käsi lyö)
5	Eteen	Apkubi Araemakki (Vasen jalka edessä, vasen käsi torjuu)
6	Eteen	Samasta asennosta Momtong Barojireugi (Oikea käsi lyö)
7	Oikealle	Apseogi Momtong Anmakki (Oikea jalka edessä, vasen käsi torjuu)
8	Oikealle	Apseogi Momtong Barojireugi (Vasen jalka edessä, oikea käsi lyö)
9	Vasemmalle	Apseogi Momtong Anmakki (Vasen jalka edessä, oikea käsi torjuu)
10	Vasemmalle	Apseogi Momtong Barojireugi (Oikea jalka edessä, vasen käsi lyö)
11	Eteen	Apkubi Araemakki (Oikea jalka edessä, oikea käsi torjuu)
12	Eteen	Samasta asennosta Momtong Barojireugi (Vasen käsi lyö)
13	Vasemmalle	Apseogi Olgulmakki (Vasen jalka edessä, vasen käsi torjuu)
14-1	Vasemmalle	Apchagi (Oikea jalka potkaisee)
14-2	Vasemmalle	Apseogi Momtong Bandaejireugi (Oikea jalka edessä, oikea käsi lyö)
15	Oikealle	Apseogi Olgulmakki (Oikea jalka edessä, oikea käsi torjuu)
16-1	Oikealle	Apchagi (Vasen jalka potkaisee)
16-2	Oikealle	Apseogi Momtong Bandaejireugi (Vasen jalka edessä, vasen käsi lyö)
17	Taakse	Apkubi Araemakki (Vasen jalka edessä, vasen käsi torjuu)
18	Taakse	Apkubi Momtong Bandaejireugi KIHAP (Oikea jalka edessä, oikea käsi lyö)
Lopetus	Eteen	Kibon junbiseogi