

Valkoinen 9. kup / Alkeiskurssi

ASENNOT (seogi)

- Moa seogi / Seisonta jalat yhdessä
 - Naranhi seogi / Seisonta jalat hartioiden leveydellä
 - Kibon junbi seogi / Perusvalmiusseisonta, tehdään komennolla junbi tai baro
 - Ap seogi / Lyhyt askel
 - Ap kubi / Pitkä askel
-

Lyönnit (Jireugi) ja torjunnat (Makki)

- Momtong Bandae jireugi / Suora lyönti keskivartaloon etukädellä
 - Momtong Baro jireugi / Suora lyönti keskivartaloon takakädellä
 - Arae makki / Alatorjunta
 - Momtong an makki / Keskitorjunta sisäänpäin
 - Olgulmakki / Ylätorjunta
-

POTKUT (Chagi)

- Apchagi / Etupotku
 - Dollyo chagi / Kiertopotku
-

MUUTA

- Otteluasento
- Puolenvaihto
- Liikkuminen eteen ja taakse askeleella
- Liikkuminen eteen ja taakse liu'ulla
- Peruskäytöstavat
- Venyttely
- Kombinaatioiden perusteita

Keltaiset vyöt 8. ja 7. Kup

Keltaisten vöiden harjoituksissa käsitellään seuraavia aiheita. Näiden lisäksi ilman eri mainintaa aikaisempien vyöarvojen asiat täytyy mennä paremmin, kehitystä täytyy tapahtua aina.

7. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Juchumseogi / Hevosseisonta
- Olgul jireugi / Lyönti pään korkeuteen
- Sewo jireugi / Lyönti pystynyrkillä
- Bandal chagi / Kiertopotku "Otteluversio"
- Naeryo chagi / Kirvespotku, jalannostopotku

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 1. (IL Yang)
-

6. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Momtong Bakkat makki / Keskitorjunta ulospäin
- Twieo ap chagi / Hyppy etupotku
- Momdollyo bandal chagi / kiertopotku takakautta pyörähdyksellä
- Dwichagi / Takapotku
- An chagi / Kehäpotku sisäänpäin
- Bakkat chagi / Kehäpotku ulospäin

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 2. (II Yang)
-

Paritekniikat / Kyorugi 7. ja 6. kup -kokeisiin

- Irtautumiset edestä
- Liikkuminen sivuille
- Parin kanssa liikkumisharjoitteita
- Ottelutaktiikka Väistö
- Lyönnit ja potkut otteluasennossa
- Lyöntien ja potkujen torjuminen otteluasennossa / lyhyitä kombinaatioita
- Hanbeon kyorugi / yhden askeleen ottelu

Vihreät vyöt 6. ja 5. Kup

Vihreiden vöiden harjoituksissa käsitellään seuraavia aiheita. Näiden lisäksi ilman eri mainintaa aikaisempien vyöarvojen asiat täytyy mennä paremmin, kehitystä täytyy tapahtua aina.

5. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Dwitkubi / Takaseisonta
- Hansonnal bakkat makki / Yhden käden kämmensyrjätorjunta
- Sonnal mok chigi / Kämmensyrjä isku kaulaan
- Chi jireugi / Alakoukku
- Dollyo jireugi / Kiertelyönti, Sivukoukku
- Yopchagi / Sivupotku
- Mireo chagi / Työntöpotku
- An naeryo chagi / Kirvespotku sisäänpäin
- Bakkat naeryo chagi / Kirvespotku ulospäin

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 3. (SAM Yang)
-

4. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Jebipoom mok chigi / ylätorjunta kämmensyrjällä + kämmensyrjäisku kaulaan yhtä aikaa
- Deung jumeok ap chigi / Rystelyönti eteenpäin
- Kodureo makki / Kahden käden torjunta ulospäin
- Sonnal makki / Kahden käden kämmensyrjätorjunta ulospäin
- Pyonsonkkeut sewo tzireugi / Isku sormenpäällä
- Palkup dollyo chigi / Kiertävä kyynärpääisku
- Palkup pyojeok chigi / Tartunta kyynärpääisku
- Palkup yop chigi / Kyynärpääisku sivulle
- Palkup ollyo chigi / Kyynärpääisku alhaalta ylöspäin
- Dubeon bandal chagi / Tuplakiertopotku (eri jaloilla)
- Twieo yop chagi / Hyppysivupotku

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 4. (SAA Yang)
-

Paritekniikat / Kyorugi 5. ja 4. kup -kokeisiin

- Irtautumiset edestä, sivulta, takaa
- Dubeon kyorugi / Kahden askeleen ottelu
- Ottelutaktiikka: Väistö+vastaisku
- Ottelu kilpasäännöillä
- Sebeon kyorugi / Kolmen askeleen ottelu
- Koukut otteluasennosta
- Ottelutaktiikka: Hämäykset / alas-ylös-alas jne

Siniset vyöt 4. ja 3. Kup

Sinisten vöiden harjoituksissa käsitellään seuraavia aiheita. Näiden lisäksi ilman eri mainintaa aikaisempien vyöarvojen asiat täytyy mennä paremmin, kehitystä täytyy tapahtua aina.

Sinisellä vyöstä alkaen tulee uutena harjoituksena apuohjaana toimiminen (avustaa annettujen ohjeiden mukaan alempia vöitä)

3. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Wen seogi / Vasen seisonta
- Oreun seogi / Oikea seisonta
- Kkoa seogi / Ristikkäisseisonta
- Mejumeok naeryo chigi / vasaralyönti ylhäältä alas
- Dwi huryo chagi / Takakiertopotku
- Twieo dollyo chagi / Hyppykiertopotku

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 5. (OO Yang)
-

2. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Bitureo makki / takakäden torjunta
- Anpalmok momtong bakkat makki / Keskitorjunta ulospäin ranteen sisäsyryllä
- Olgul bakkat makki / Ylätorjunta ulospäin
- Arae hechomakki / Kahden käden alatorjunta
- Twieo dwi chagi / Hyppytakapotku

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 6. (YUK Yang)
-

Paritekniikat / Kyorugi 3. ja 2. kup -kokeisiin

- Kuristuksista vapautuminen
- Ottelu vapaammilla säännöillä / Lyönnit ylös, potkut alas sallittu
- Puolustautuminen alasvientiä vastaan

Punaiset vyöt 2. ja 1. Kup

1. kup -kokeeseen

Perustekniikka

- Beom seogi / Tiikeriseisonta
- Pyojeok an chagi / Tartuntapotku sisäänpäin
- Momtong hecho makki / Kahden käden keskitorjunta ulospäin
- Batangson makki / kämmenatorjunta
- Sonnal arae makki / Kahden käden kämmensyrjätorjunta alas
- Kodureo batangson makki / Avustettu kämmenatorjunta
- Kawi makki / Saksitorjunta (arae makki + anpalmok bakkat makki yhtäaika)
- Bojumeok / Sidottu nyrkki
- Otkoreo araemakki / Ristitorjunta alas
- Otkoreo olgulmakki / Ristitorjunta ylös
- Hansonnal yop makki / Kämmensyrjätorjunta sivulle
- Mureup chigi / Isku polvella

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 7. (CHILL Yang)
-

1. DAN -kokeeseen

Perustekniikka

- We santeul makki / Puolittainen vuoritorjunta
- Nakka chagi / Koukkupotku
- Dangkyo teok jireugi / Alakoukku tartunnalla
- Dupal deungung ap chagi / kahden jalan etuhyppypotku, eri jaloilla keskelle ja päähän
- Twieo dwi huryo chagi / Hyppytakakiertopotku
- Kahden hyppypotkun yhdistelmät

Liikesarjat / Poomsae

- Taegeuk 8. (PAL Yang)
 - Suositus: Kokemusta liikesarjakilpailusta / osallistuminen vähintään yhteen kilpailuun
-

Paritekniikat / Kyorugi 1. kup. ja 1. dan -kokeisiin

- Potkut maasta (ap, dollyo)
 - Pystyottelu kahta vastustajaa vastaan (ei tarttumisista)
 - Suositus: kokemusta ottelukilpailusta / osallistuminen vähintään yhteen kilpailuun
-

Muuta DAN-kokeeseen

- Teoriakoe (pidetään ennen dan-kokeen fyysistä osuutta)
- Murskaus (käsitekniikalla ja jalkatekniikalla)
- Kaiken aikaisemman opitun kokoaminen ja ymmärtäminen