

9^{de} GEUP (witte band plus gele slip)

Taegeuk 1
Standen
Gesloten stand
Lange stand
Loop stand
Midden stoot
Traptechnieken
Voorwaartse trap met de bal van de voet
Band
Taekwondopak
Trainingsruimte
Trainer

= Taegeuk Il Jang
= Seogi
= Moa Seogi
= Ap Koobi Seogi
= Ap Seogi
= Momtong Jireugi
= Chagi
= Ap Chook Ap Chagi
= Ti
= Dobok
= Dojang
= Sabum

8^{ste} GEUP (gele band)

Taegeuk 1
Breektest
Zelfverdediging
1 stapsparring
Semi - vrij sparren
Verdediging/blok
Lage verdediging
Midden verdediging
Standen
Korte stand
Traptechnieken
Commando draaien

= Taegeuk Il Jang
= Gye Pa
= Hosinsul
= Ilbo Taeryon
= Panyaju
= Makki
= Area Makki
= Momtong Makki
= Seogi
= Dwit Koobi Seogi
= Chagi
= Tiro-Tora

7^{de} GEUP (gele band plus groene slip)

Taegeuk 2
Parallel stand
Cirkel trap met de wreef van de voet
Vrij sparren
Zijwaartse trap
Achterwaartse trap
Lichaamsbeschermer
Hamervuist
Hong
Chong
Hoge stoot

= Taegeuk I Jang
= Naranhi Seogi
= Baldeung Dollyeo Chagi
= Gyorugi
= Yeop Chagi
= Dwit Chagi
= Hoogo
= Me-joomeok
= Rood
= Blauw
= Eolgool Jireugi

6^{de} GEUP (groene band)

Taegeuk 3
Korte Stand
Buitenwaarts midden blok met 1 open hand
Slag
Binnenwaartse slag naar de nek
Dubbel stoot midden
Kaak, kin
Arm
Been
Rechts
Links

= Taegeuk Sam Jang
= Dwit Koobi Seogi
= Hansonnal Momtong Bakkat Makki
= Chigi
= Hansonnal Mok An Chigi
= Montong Dubeon Jireugi
= Teok
= Pal
= Dari
= Oreun
= Oen

5^{de} GEUP (groene band plus blauwe slip)

Taegeuk 4
Middenblok met open handen
Steek met verticale speerhand
Dubbele techniek: gelijktijdig Sonnal Eolgool Makki en Sonnal Mok An Chigi
Zijwaartse trap
Buitenwaarts midden blok
Slag naar de kin met vuistrug
Hoofd
Pols
Mesvoet
Voet

= Taegeuk Sa Jang
= Sonnal Momtong Makki
= Pyonsonkeut Seweo Chireugi
= Jibipoom Mok Chigi
= Yop Chagi
= Momtong Bakkat Makki
= Deung Joomeok Tok Chigi
= Mori
= Sommok
= Balnal
= Bal

4^{de} GEUP (blauwe band)

Taegeuk 5

Neerwaartse slag met hamervuist

Slag met elleboog naar het hoofd

Voorwaartse slag met elleboog waarbij de tegenstander met de andere hand

Voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd

Kruising achter het standbeen

Gewricht

Lichaam

Open hand

Hand

Meshand

Speerhand

= Taegeuk O Jang

= Me-Joomeok Naeryo Chigi

= Palkoop Dollyeo Chigi

= Palkoop Pyojeok Ap Chigi

= Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi

= Dwit Koa Seogi

= Koobi

= Mom

= Pyon-Son

= Son

= Sonnal

= Pyonsonkeut

3^{de} GEUP (blauwe band plus rode slip)

Taegeuk 6

Hoge afweer met open hand

Hoge cirkeltrap

Hoge buitenwaartse afweer

Laag wigblok in parallelstand

Middenafweer met achterhandpalm

Ongelijk bergblok

Doeltrap

Rug

Wreef van de voet

Knie

Buitenkant onderarm (pinkzijde)

Binnenkant onderarm (duimzijde)

= Taegeuk Yuk Jang

= Hansonnal Biteuro Makki

= Eolgool Dollyeo Chagi

= Eolgool Bakkatmakki

= Naranhi Seogi Hechyo Area Makki

= Batangson Momtong Makki

= Oesantul Makki

= Pyojeok Chagi

= Deung

= Baldeung

= Mooreup

= Bakkat Palmok

= An Palmok

2^{de} GEUP (rode band)

Taegeuk 7

Laag wigblok met open handen

Ondersteunde midden afweer met achterhandpalm

Bedekte vuist, linkse hand omsluit rechtse

Schaarblok

Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt

Kniestoot zonder de tegenstander vast te grijpen

Midden wigblok met met buitenkant onderarm (pinkzijde)

Dubbele vuiststoot naar de ribben met de handrug omlaag

Laag kruisblok

Paardrijstand

Zijwaartse stoot

Tijger (kat) stand

= Taegeuk Chil Jang

= Sonnal Arae Hechyo Makki

= Batangson Momtong Geodeuro Anmakki

= Bo-Joomeok

= Gawi-Makki

= Mooreup Chigi

= Mooreup Chagi

= Momtong Hechyo Bakkat Palmok Makki

= Doo-Joomeok Jeochy Jireugi

= Eotgereo Area Makki

= Joochoom Seogi

= Yop Jireugi

= Beom Seogi

1^{ste} GEUP (rode band plus zwarte slip)

Taegeuk 8

Ondersteund buitenwaarts blok (1ste techniek Taegeuk 8)

Dubbel gesprongen voorwaartse trap

Elleboogslag naar het hoofd

Opwaartse stoot naar de kin

Kruising voor het standbeen

Neerwaartse trap

Tegengestelde cirkeltrap

Halve maan trap

Onderkant hiel

Tenen

Gelijk t.o.v het voorste been

Ongelijk t.o.v het voorste been

= Taegeuk Pal Jang

= Geodeuro Bakkatmakki

= Doobaldangsan Twieo Ap Chagi

= Palkoop Dollyeo Chigi

= Dangyo Tok Jireugi

= Ap Koa Seogi

= Naeryo Chagi

= Bandae Dollyeo Chagi

= Bandal Chagi

= Dwichook

= Balkeut

= Bandae

= Baro