

Fystest

1. Springa 5 x längder(fram och tillbaka = 1)
2. Armhävning (Push-up) x 6
3. Situps x 12

Ordkunskap || Terminologi

1. Tae || Fot
2. Kwon || Hand
3. Do || Vägen
4. Cha-ryot || Givakt
5. Kyong-nye || Buga
6. Junbi || Förbered
7. Sijak || Börja
8. Keuman || Avsluta
9. Arae || Låg (under del)
10. Momtong || Mellan, (mitten del, kropp)
11. Chagi || Spark
12. Jireugi || Slag
13. Makki || Blockering
14. Seogi || Ställning
15. Ap || Framåt
16. Yeop || Sidan
17. Kubi || Lång
18. Dojang || Träningslokal
19. Dobok || Dräkt
20. Baro || Rätt(Rätt sida, motsatt hand som ben)
21. Bakkat || utåtgående
22. Kyorugi || Kamp
23. Sunbaenim - Instruktor (Gup)
24. Kyosanim - Instruktor (1:a – 2:e dan)

Sparkar || Chagi

1. Ap Chagi || Framåtspark
2. Nerio Chagi || Yxspark // Nedåtspark
3. Ap Dolloy Chagi || Framåt Rundspark // Snedspark
4. Dollyo Chagi || Rundspark
5. Yeop Chagi || Sidspark

Special Sparkar || Chagi

6. Chaologi(Ap, Yeop, Dwit) || Uppvärmnings spark // Strech spark

Ställningar || Seogi

1. Cha-ryot seogi || Givaktställning
2. Junbi seogi || Redoställning
3. Ap seogi || Framåtställning
4. Ap-kubi seogi || Lång framåtställning
5. Juchum seogi || Ridställning
6. Kyorugi seogi || Kampställning

Slagtekniker || Jireugi

1. Arae Jireugi || Lågt slag
2. Momtong Jireugi || Mittendelsslag
3. Olgul Jireugi || Högt slag
4. Baro Jireugi || Rätt slag // slag med motsatt hand som ben

Blockeringar || Makki

1. Arae Makki || Låg blockering
2. Momtong An Makki || Inåtgående mittendels blockering
3. Olgul Makki || Högblockering

Mönster || Poomsae

1. Taegeuk Il–Jang(Bara de 12 första stegen)

Kombinationer

1. Ap Seogi - Arae Jireugi
2. Ap Seogi - Momtong Jireugi
3. Ap Seogi - Olgul Jireugi
4. Ap Seogi - Arae Makki
5. Ap kubi Seogi - Arae Makki
6. Ap Seogi - Olgul Makki
7. Ap Seogi - Momtong an Makki
8. Ap Seogi - Olgul Makki - Ap Chagi - Ap Seogi - Momtong Jireugi
9. Ap kubi - Arae Makki - Momtong Jireugi

Övrigt

1. Räkna 1-10
2. Taekwondo-elevens ed

Kyorugi || Sparring

1. Lätt sparring 2 x 1 min | 30 sec vila

Krossteknik

1. Dollyo chagi