

10 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun so ap cha busigi	Gående ställning med snärtande framspark
Tul Mönster	Gunnun so saju ap cha busigi	Framspark i fyra riktningar med gående ställning
Balans	Ap cha busigi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	5 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Framspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Oövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den första grundprincipen är artighet (ye-ui) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - <u>Alltid</u> lyssnar på sin tränare. - När tränaren pratar så är man tyst och fokuserar på vad tränaren säger. - När man går in eller ut ur träningshallen så bugar man.	
Historia	Taekwon-Do är en kampsport som kommer från Korea. Den första gången man använde namnet Taekwon-Do var den 11 april år 1955 i Seoul, Korea.	
Missbruk av Taekwon-Do	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.	
Terminologi	Chagi - spark Jirugi - slag Makgi - blockering	Sogi - ställning Charyot - givakt Kyong gye - buga

10 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun so ap cha olligi	Gående ställning med rakt uppåtående spark
Tul Mönster	Gunnun so saju ap cha busigi	Framspark i fyra riktningar med gående ställning
Balans	Ap cha busigi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Framspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Oövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den andra grundprincipen är ärlighet (yom-chi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Alltid talar sanning och aldrig ljugar. - Är ärlig mot sig själv genom att alltid kämpa och gör sitt allra bästa även om det är jobbigt. - Vet skillnaden på rätt och fel. Man vågar stå upp och säga emot om man tycker något är fel.
Annun sogi Sittande ställning	Ställningen är en och en halv axel bred, mätt från insida till insida fot. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Se till att tårna pekar framåt samt att hälarna inte lyfter från golvet vid utförande av teknik. Tekniker kan utföras antingen framåt eller helt åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
Historia	Grundaren av Taekwon-Do hette General Choi Hong Hi .
Missbruk av Taekwon-Do	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.

9 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Annun so yop dollyo chagi	Sittande ställning med rundspark åt sidan
Tul Mönster	Chon ji tul	Med instruktörens hjälp
Balans	Dollyo chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den tredje grundprincipen är uthållighet (in-nae) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Aldrig ger upp, oavsett hur jobbigt det är. - Alltid försöker nå sina mål (t.ex., att ta svart bälte).
Korsning av händer An palmok kaunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid mittenblockeringen an palmok kaunde yop makgi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot uppåt. Den hand som ska blockera är <u>alltid nederst</u> i korset.
Gunnun sogi Gående ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från tå till tå. Bredden är ett axelmått, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.

9 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun so twimyo ap cha busigi	Gående ställning med hoppande framspark
Tul Mönster	Chon Ji tul	På egen tid
Balans	Dollyo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	15 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den fjärde grundprincipen är självkontroll (guk-gi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Aldrig låter sitt humör gå ut över andra. - Alltid har kontrollerade tekniker med avstånd när man tränar mot sina kompisar.
Korsning av händer Chookyo palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den uppresande blockeringen chookyo palmok makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
Korsning av händer Sonkal kaunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid knivhandsslaget sonkal kaunde yop taerigi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra slaget är <u>alltid överst</u> i korset.
Niunja sogi L-ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 30/70, dvs mer vikt på bakre benet. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
Chon Ji tul 19 rörelser	Chon Ji betyder bokstavligt talat "himmel och jord" och symboliserar jordens skapelse eller början på den mänskliga historien. Mönstret består av två delar, därav namnet "himmel" och "jord". I den första delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning samt låg blockering i gående ställning. I den andra delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning och mittenblockering i L-ställning.

8 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so dollyo chagi	L-ställning med rundspark
Tul Mönster	Dan Gun tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Dollyo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori	
Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövertinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den femte grundprincipen är öövertinnerlig anda (baekjul-boolgool) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Vågar prova sådant som är svårt. - Inte är rädd för att göra fel. - Tror på sig själv och vet att man kan.
Korsning av händer Sang palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tvillingblockeringen sang palmok makgi så används korsningen "båda klockorna pekar utåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar utåt, ifrån kroppen. Den hand som ska blockera uppåt är <u>alltid ytterst</u> i korset.
Nopunde Hög teknik	En hög teknik innebär att den utförs i utövarens egen ögonhöjd. En hög handteknik innebär att antingen knogen eller fingertopparna ska vara i ögonhöjd när tekniken avslutas.

8 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Annun so twimyo dollyo chagi	Sittande ställning med hoppande rundspark åt sidan
Tul Mönster	Dan Gun tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 2 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Dollyo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori	
Kontinuerlig rörelse Continuous motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Kontinuerlig rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra kontinuerligt. Detta innebär att kroppen inte stannar mellan teknikerna. Varje teknik ska ha en egen utandning samtidigt som det emellan varje teknik ska vara ett konstant utblås av luft.
Dan Gun tul 21 rörelser	Mönstret är uppkallat efter den heliga Dan Gun som grundade Korea år 2333 f. kr. Alla slag som görs med knytnäven är höga (dvs övre delen av knogen ska vara i ögonhöjd).
Korsning av händer Bakat palmok hechyo makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken bakat palmok hechyo makgi så ska händerna korsas framför bröstet och båda "klockorna" ska peka utåt. Tekniken avslutas med händerna i ögonhöjd och en axelbredd emellan. Tekniken utförs i full-facing.
Utförande av teknik Sun sonkut tulgi	Tekniken har två applikationer. Den ena handen slår ett slag <u>framåt</u> med fingertopparna mot solar-plexus på motståndaren. Den andra handen utför en nedåtgående blockering med handflatan. Båda händerna måste avslutas samtidigt. Tekniken förbereds genom att händerna förs till bröstet, med handflatorna pekandes inåt mot kroppen.

7 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so yop chagi	L-ställning med sidspark
Tul Mönster	Do San tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 3 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Yop chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	25 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 plank

Teori		
Korsning av händer Bakat palmok yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken bakat palmok yop makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra blockeringen är <u>alltid överst</u> i korset.	
Korsning av händer Dung joomuk nopunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken dung joomuk nopunde yop taerigi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som ska slå är <u>alltid underst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.	
Terminologi	Sonkut - fingertopp Tulgi - stickande slag Hechyo - separerande	Taerigi - plötsliga/häftiga slag

7 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so twimyo dollyo chagi	L-ställning med hoppande rundspark
Tul Mönster	Do San tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Yop chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	25 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Snabb rörelse Fast motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Snabb rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra med en kort paus emellan. Det är alltså inte teknikerna som är "extra snabba" utan det är pausen mellan teknikerna som är förkortad.
Slag	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. Stickande slag (tulgi) innefattar de typer av slag som träffar antingen med fingertopparna (sonkut) eller baksidan av armbågen.
Utförande av teknik Dolmyo makgi	Blockeringen har en dubbel applikation. Den första blockeringen görs på nervägen, i början av vågrörelsen (med insidan av underarmen) i en cirkulär, inåtgående rörelse som inte stannar. Därefter, i mitten av vågrörelsen när kroppen reser sig, ska händerna korsas "båda klockorna uppåt". Den handen som blockerar är underst. I slutet av vågrörelsen, på väg ner, utförs den andra blockeringen (också med utsidan av underarmen). Den sista blockeringen avslutas lite utanför axel-linjen, parallell men vinkeln på bakre foten.

6 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so bakuro naeryo chagi	L-ställning med utåtgående yxspark
Tul Mönster	Won Hyo tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 1 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Naeryo chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Sidspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Moa junbi sogi A Stängd redoställning A	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 30 cm från överläppen.	
Gooburyo sogi Böjande ställning	Ställningen har all vikt på det ena benet (som ska böjas). Den andra foten ska ligga i höjd med knävecket och fotbladet ska peka nedåt. Ställningen finns i två olika utföranden, A och B. Gooburyo sogi A, som utförs i Won Hyo tul, är förberedande för en sidspark medan gooburyo sogi B är förberedande för en bakåtspark. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Gojung sogi Fixerad ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket på vikt på båda ben. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Terminologi	Annuro - inåtgående Bakuro - utåtgående Dolmyo - cirkulär	Naeryo - nedåtgående Balkal - fotblad Ap kumchi - främre trampdyna

6 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so twimyo bakuro naeryo chagi	L-ställning med utåtgående yxspark
Tul Mönster	Won Hyo tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 2 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Naeryo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Sidspark på mits (i rörelse)	Olika kombinationer, 2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 plank

Teori

Utförande av teknik Sonbadak golcho makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid blockeringen sonbadak golcho makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Tekniken utförs i en naturlig rörelse (natural motion, se nedan) och i half-facing.	
Naturlig rörelse Natural motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Naturlig rörelse innebär att tekniken utförs lite mindre dynamiskt och accelererat än vid en normal rörelse. Utandningen är också lite mindre kraftig.	
Terminologi	Doo - dubbel Palkup - armbåge Sonbadak - handflata	Golcho - greppande Tora - omvänd Goro - krok/krokande

5 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so goro chagi	L-ställning med krokspark
Tul Mönster	Yul Gok tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 3 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	35 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Yxspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 plank

Teori	
Ihopsatt rörelse Connecting motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Ihopsatt rörelse menas med ett antal tekniker som är ihopkopplade i en följd med ett bestämt slut. Utandningen är förlängd (ingen tydlig utandning på varje teknik) med ett tydligt slut på sista tekniken.
Kyocho sogi A Korsande ställning	Ställningen har en viktfördelning på 90/10, dvs mest vikt på det främre benet. Båda benen ska böjas och fötterna ska peka 45 grader åt sidan jämfört med teknikens riktning. Bakre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas lite. Den bakre foten ska "korsas" bakom den främre. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.

5 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so twimyo goro chagi	L-ställning med hoppande krokande spark
Tul Mönster	Yul Gok tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	35 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Yxspark på mits (i rörelse)	Olika kombinationer, 2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Korsning av händer Sonkal dung kaunde bakuro makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken sonkal dung kaunde bakuro makgi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som blockerar är <u>alltid nederst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.
Utförande av teknik Kyocho joomuk chookyo makgi	Tekniken används för att blockera ett föremål som kommer ovanifrån. Händerna ska i en cirkulär rörelse föras ihop och korsas vid bröstet. Korset ska sedan lyftas den sista biten uppåt mot den höga sektionen. Se till att tekniken avslutas med händerna korsade strax ovanför pannan.

4 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora yop chagi	L-ställning med omvänd sidspark
Tul Mönster	Joong Gun tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 1-4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + yop chagi	15 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Krokspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori		
Långsam rörelse Slow motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Långsam rörelse menas med en teknik som görs långsamt rätt igenom. Andningen är också långsam för att vara synkroniserad med tekniken. Tekniken ska inte avslutas med ett snabbt ryck.	
Dwitbal sogi Bakreben ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 10/90, dvs mest vikt bak. Främre foten har en vinkel på 25 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Främre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas lite. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Terminologi	Sewo - vertikal Digitja - U-formad Noolo - pressande	Dwiro tora - vänd om Ollyo - uppåtgående Sonkal dung - omvänd knivhand
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Fråga 1-9 under kategorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

4 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so twimyo tora yop chagi	L-ställning med hoppande omvänd sidspark
Tul Mönster	Joong Gun tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 1-4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + yop chagi	30 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Krokspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Nachou sogi Förlängd ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre häl till bakre tå. Bredden är en axel, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan. Nachou sogi är precis som en gunnun sogi, men en fot längre.	
Moa junbi sogi B Stängd redoställning B	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 15 cm från naveln.	
Terminologi	Yobap - sidfram Yopdwit - sidbak Opun - platt	Dwijibun - nedåt Sun - rak Moorup - knä
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kateogorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

3 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so yop + goro chagi	L-ställning med sid + krokande spark
Tul Mönster	Toi Gye tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 1-4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + dollyo chagi + yop chagi	15 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	45 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Dwit chagi på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Stampande rörelse Stamping motion	Tekniken utförs med ett kraftigt stamp. Se till att foten är i höjd med knät innan stampningen utförs.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Fråga 15-24 under kategorin "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

3 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so twio dolmyo dollyo chagi	L-ställning med tornadospark
Tul Mönster	Toi Gye tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1-4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + dollyo chagi + yop chagi	30 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	45 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Dwit chagi på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori		
Ytterligare teori	Torlanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

2 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so bakuro naeryo + yop chagi	L-ställning med utåtgående yxspark + sidspark
Tul Mönster	Hwa Rang tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster
Balans	Instruktören väljer	
Styrka	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Bandae dollyo chagi på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twimyo tora yop chagi	1 planka

Teori		
Slajdande rörelse Sliding motion	Tekniken utförs med en slajd där kroppen förflyttas en axel.	
Soojik sogi Vertikal ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 40/60, dvs mer vikt bak. Främre foten har en vinkel på 15 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Håll benen raka. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Ti Bälte	Rött bälte symboliserar fara och att eleven har stor kunskap inom Taekwon-Do.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "terminologi", se fliken "resurser" på hemsidan

2 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + dollyo + goro chagi	L-ställning med fram + rund + krokspark
Tul Mönster	Hwa Rang tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster
Balans	Instruktören väljer	
Styrka	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Bandae dollyo chagi på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twimyo tora yop chagi	1 planka,

Teori		
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "tävling", se fliken "resurser" på hemsidan

1 Kup

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Bal Gisool	Niunja so ap + dollyo + goro + yop chagi	L-ställning med fram + rund + krok + sidspark
Bentekniker	Niunja so twio dolmyo yop + dwit chagi	L-ställning med hoppande snurrande sid + bakåtspark
Tul	Choong Moo tul	På egen tid
Mönster		
Matsogi	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontrningar från aktuella mönster
Kamp		
Styrka	Armhävningar och sit-ups	60 st vardera
Dallyon	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Redskapsträning		
Kross	Twimyo tora yop chagi	1 planka

Teori

Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Alla frågor, fliken "resurser" på hemsidan
--------------------------	-------------------------	--