

# PRÜFUNGSORDNUNG



## **10.Kup** weißer Gürtel

Anfänger tragen den weißen Gürtel zum Dobok

## **9.Kup** weiß-gelber Gürtel

### **Grundschultechniken**

- | <i>Fußstellung</i> | <i>/ Technik</i>   |
|--------------------|--------------------|
| ▪ ap sogi          | / Fauststoß        |
| ▪ ap sogi          | / arae makki       |
| ▪ ap gubi          | / momtong an makki |
| ▪ ap gubi          | / ap chagi         |

### **Ilbo Taeryon**

2 Aktionen ( rechts und links)

### **Hosinsul**

Lösen aus Haltegriffen

### **Pratze**

- Fauststoß
- paltung chagi
- ap chagi

### **Theorie**

Dojang Regeln



## **8.Kup** gelber Gürtel

### **Grundschultechniken**

*Fußstellung / Technik*

- ap gubi / ap chagi + Fauststoß
- dwit gubi / yop chagi
- ap sogi / an palmok pakkat makki
- ap gubi / ap chagi + olgul makki

### **Ilbo Taeryon**

mindestens 3 Aktionen

### **Form 1**

taeguk il-chang

### **Hosinsul**

Lösen aus Haltegriffen

### **Pratze**

- yop chagi
- paltung chagi
- naeryo chagi
- two Step + paltung chagi

### **Trainingskampf**

(1/1) 1 min.

### **Theorie**



## **7.Kup** gelb-grüner Gürtel

### **Grundschultechniken**

*Fußstellung / Technik*

- dwit gubi / dollyo chagi
- dwit gubi / hansonal momtong makki
- ap gubi / pakkat palmok pakkat makki + Fauststoß
- ap gubi / yop chagi + dung jumok ap chigi

### **Ilbo Taeryon**

mindestens 4 Aktionen

### **Form 2**

taeguek i-chang

### **Hosinsul**

Lösen aus Haltegriffen

### **Pratze**

- X-step + yop chagi
- onestep + naeryo chagi
- dollyo chagi
- hansonal chigi

### **Trainingskampf**

( 2/2) 1 min.

### **Theorie**



## 6.Kup grüner Gürtel

### Grundschultechniken

*Fußstellung / Technik*

- ap gubi / hansonal pakkat mok chigi
- dwit gubi / dollyo chagi + hansonal momtong makki, umsetzen  
in ap gubi + Faust
- ap gubi / olgul ap chagi + doppel Fauststoß
- ap gubi / yop chagi + batangson an makki

### Form 3

taeguek sam-chang

### Ilbo Taeryon

mindestens 5 Aktionen

### Pratze

- dollyo chagi+pandae dollyo chagi
- one Stepp + dwit chagi
- olgul paltung chagi + Fauststoß
- dollyo chagi

### Hosinsul

- Lösen aus Haltegriffen (rechts und links)
- Fassen an ein Handgelenk
- Fassen an zwei Handgelenken
- Fassen mit einer Hand am Kragen (vorn und hinten)
- Fassen mit zwei Händen am Kragen (vorn und hinten)
- Umklammerung von vorn und hinten
- Schwitzkasten von hinten

### Trainingskampf

( 3/3) 1 min.

### Theorie



## **5.Kup** grün-blauer Gürtel

### **Grundschultechniken**

*Fußstellung / Technik*

- ap gubi / twio ap chagi + otgoro arae makki
- ap gubi / ap chagi + dwitchagi
- ap gubi / huryo chagi+doppel Fauststoß
- ap gubi / palkup chigi + Fauststoß

### **Form 4**

taeguek sa-chang

### **Ilbo Taeryon**

mindestens 6 Aktionen

### **Pratze**

- yop chagi
- dwit chagi
- huryo chagi
- twio ap chagi
- pandae dollyo chagi

### **Hosinsul**

- Schwitzkasten von vorne
- Haare fassen von vorne und hinten
- Würgen von vorne und hinten
- Umklammerung von vorne

### **Trainingskampf**

2 min.

### **Theorie**



## **4.Kup** blauer Gürtel

### **Grundschultechniken**

*Fußstellung / Technik*

- ap gubi / olgul ap chagi + palkup momtong pyojok chigi
- dwit gubi / yop chagi + gawi makki +dung jumok olgul ap chigi
- ap gubi / huryo chagi + hanson-kaljaebi -chirugi
- dwit gubi / dwit chagi + momtong ap chagi + twio ap chagi

### **Form 5**

taeguek oh-chang

### **Ilbo Taeryon**

mindestens 7 Aktionen

### **Pratze**

- dwit chagi
- huryo chagi
- palkup chigi
- 360 Grad gedrehter olgul paltung chagi / ap chagi
- pandae dollyo chagi

### **Hosinsul**

- Fußfeger
- Doppelnelson
- Faustangriffe
- Fußangriffe

### **Kampf**

3 min. mit Schutzausrüstung

### **Bruchtest 3 Techniken**

- ap chagi
- naeryo chagi
- palkup chiki

### **Theorie**



## **3.Kup** blau-roter Gürtel

### **Grundschultechniken**

*Fußstellung /Technik*

- dwit gubi / dollyo chagi + dwit chagi
- ap gubi / dubaldangsang-ap-chagi
- ap gubi / naeryo chagi + vorderes Bein ap chagi
- dwit gubi /yop chagi+sonal momtong makki+pyonson-kut-sewochirugi

### **Form 6**

taeguek yuk-chang

### **Ilbo Taeryon**

frei 8 Aktionen/ Formenerklärend

### **Pratze**

- twio yop chagi
- pandae dollyo chagi + dwit chagi
- twio dwit chagi
- Hackenrolle

### **Hosinsul**

- Faust + Fußangriffe
- Verteidigung in Bodenlage
- Fußfeger

### **Kampf**

3 min. mit Schutzausrüstung

### **Bruchtest 3 Techniken**

- yop chagi
- dolyo chagi
- jumok jirugi

### **Theorie**



## **2.Kup** roter Gürtel

### **Grundschultechniken**

#### *Fußstellung /Technik*

- sonal momtong makki + arae dann momtong yop chagi
- pandae dollyo chagi + dwit chagi + doppel Fauststoß
- yop chagi + twio dwit chagi + ap chagi
- hansonal dung mok chigi + yop chagi

### **Form 7**

taeguek chil-chang

### **Ilbo Taeryon**

mindestens 9 Aktionen/ Formenerklärend

### **Pratze**

- twio dollyo chagi
- twio huryo chagi
- Hackenrolle
- Nach Anweisung des Prüfers

### **Hosinsul**

- Vorprogramm
- Stock und Messer Abwehr

### **Kampf**

3 min. mit Schutzausrüstung

### **Bruchtest 3 Techniken**

- dwit chagi
- huryo chagi
- sonnal chiki

### **Theorie**



# **1.Kup** rot-schwarzer Gürtel

## **Grundschultechniken**

*Fußstellung /Technik*

- sonal-arae - hechyo-makki + ap chagi + dubon jumok chirugi
- pandae-dollyo - chagi + yop chagi + dung-jumok-ape-chigi
- huryo chagi + dwit chagi + dollyo chagi
- bituro chagi + gawi makki + hansonal naeryo chigi

## **Form 8**

taeguek pal-chang

## **Ilbo Taeryon**

mindestens 4 Aktionen / Formenerklärend

## **Pratze**

nach Anweisung der Prüfer

360 Grad gedrehter paltung chagi+pandae dollyo chagi

Sprungtechniken

Hackenrolle

## **Hosinsul**

- Vorprogramm
- Verteidigung wenn Bein festgehalten wird
- Stock und Messer

## **Kampf**

3 min. mit Schutzausrüstung

## **Bruchtest 3 Techniken**

- pandae dollyo chagi
- twio dwit chagi
- sonnal dung chigi

## **Theorie**



# **1.Dan** schwarzer Gürtel

## **Form 9**

- Poomse Koryo
- Überprüfung alle Formen von 1 – 8

## **Ilbo Taeryon**

Frei

## **Hosinsul**

Frei

## **Pratze:**

Gesprungene Techniken/ Anweisung Prüfer

## **Kampf:**

3 min. mit Schutzausrüstung / Wettkampfteilnahme

## **Bruchtest**

3 Techniken; eine Zweierkombination muß gezeigt werden

## **Theorie**

schriftlich

## **Fitnessstest**

50 Liegestützen

50 Sit Ups



## **2.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 10**

- Poomse Kumgang / **Freistil Form**
- Taeguek yuk-chang mit eingebautem Bruchtest

### **Ilbo Taeryon**

Frei

### **Hosinsul**

2 Gegner

### **Kampf**

Teilnahme an Wettkämpfen / Kampfrichter

### **Bruchtest**

- 4 Techniken; eine Dreierkombination

### **Theorie**

Besuch von Lehrgängen

### **Fitnessstest**

60 Liegestützen

60 Sit Ups



## **3.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 11**

- Poomse Taebaek
- Taeguek chil-chang mit eingebautem Bruchtest

### **Ilbo Taeryon:**

frei

### **Hosinsul:**

mehrere Gegner

### **Kampf:**

Kampfrichter / Kampfleiter  
Teilnahme Wettkampf

### **Bruchtest:**

- Reihenbruchtest ( 3 Techniken )
- Spezialbruchtest 4cm

### **Theorie:**

Besuch von Lehrgängen

### **Fitnessstest:**

65 Liegestützen  
65 Sit Ups



## **4.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 12**

- Poomse Pyongwon
- Poomse mit eingebauten Bruchtest(freie Wahl)
- Oder selbst erarbeitete Form

### **Ilbo Taeryon:**

Formenerklärend + frei

### **Hosinsul:**

frei

### **Wettkampf :**

Kampfrichter / Teilnahme Wettkampf

### **Bruchtest:**

Spezialbruchtest Brettstärke min. 4 cm  
Reihenbruchtest

### **Theorie:**

Besuch von Lehrgängen



## **5.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 13**

Poomse Sipjin

### **Ilbo Taeryon:**

Formenerklärend + frei

### **Hosinsul:**

frei

### **Kampf :**

Kampfrichter/ Kampfleiter/

### **Bruchtest:**

Spezialbruchtest eigene Wahl Brettstärke min. 4 cm  
Reihenbruchtest ( min. 3 Techniken)

### **Theorie:**

Besuch von Lehrgängen



## **6.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 14**

Poomse Jitae  
Poomse Chonkwon

### **Ilbo Taeryon:**

Frei mit Bruchtest

### **Hosinsul:**

Überzeugende Darstellung gegen bewaffnete Angriffe ( Messer, Stock, Kette, Pistole)

### **Bruchtest:**

Spezialbruchtest (z.b. auf freihängende Bretter)

### **Theorie:**

Lehrtätigkeit



## **7.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 15**

Poomse Hansu

Poomse Hansu mit Bruchtest

### **Ilbo Taeryon:**

Frei

### **Hosinsul:**

Überzeugende Darstellung (besondere Fähigkeiten)

### **Bruchtest:**

Besonders Material (z.b. Steine, Baseballschläger)

### **Theorie:**

Schriftlich



## **8.Dan** schwarzer Gürtel

### **Form 16**

Poomse Ilyo

Poomse Ilyo mit Bruchtest

Poomse 1- 16

### **Ilbo Taeryon:**

Gegen Waffenangriffe

### **Hosinsul:**

Frei

### **Bruchtest:**

Frei

### **Theorie:**

Schriftlich



## **9. Dan** schwarzer Gürtel

Persönliche Fähigkeiten

Durch Verleihung eines anderen 9. Dan oder ein 8 köpfiges Gremium von Danträgern ab dem 6.Dan



## **Allgemeines**

### **Brettstärken Kup-Prüfung Fichtenholz 30cm mal 30cm**

Männer: 3 cm

Frauen: 2 cm

Kinder: 1 cm

Erwachsen ab 14 Jahre

### **Brettstärken Dan-Prüfungen:**

Kinder zum 1.Dan : 1,8 cm

Männer zum 1.Dan: 3,5 cm

Frauen zum 1.Dan: 2,5cm

Männer ab 4.Dan: 4cm

Frauen ab 4.Dan: 3 cm

### **Brettstärke bei Form mit Bruchtest**

2,5 cm Männer

2 cm Frauen

### **Spezialbruchtest:**

Männer 4cm

Frauen 3 cm

Steine , Baseballschläger, Eisblöcke

## **Prüfungsrichtlinien für Taekwondo Kup-Grade**

### **Grundsätzliche Hinweise**

Voraussetzung zur Teilnahme an einer Kup-Prüfung ist eine ausreichende Trainingsbeteiligung und die rechtzeitige Anmeldung.

Die Kenntnisse über die Dojangregeln und deren Beachtung während des Trainings. Ein Missachten der Dojangregeln führt zum Ausschluss einer Kup-Prüfung.

Bewertet werden Können, Kennen und Wissen entsprechend den jeweiligen Prüfungsanforderungen unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts sowie der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung.

Die vorgebrachten Leistungen können mit folgenden Noten bewertet werden:

Note	Bewertung
6	= erhebliche Mängel vorhanden, die offensichtlich vorläufig nicht beseitigt werden können.
5	= grundsätzliche Mängel vorhanden, die jedoch in absehbarer Zeit behoben werden können.
4	= eine den allgemeinen Anforderungen entsprechende , zufrieden stellende Leistung.



- 3 = eine durchschnittliche Leistung.  
2 = überdurchschnittliche Leistung  
1 = überragende Leistung

Es können Zwischennoten gegeben werden.

Bei insgesamt durchschnittlichen Leistungen ( Note 4) aller für den nächsten Kup-Grad vorgeschriebenen Einzeldisziplinen wird 1 Kup vergeben.

Bei insgesamt überdurchschnittlichen Leistungen ( ab Note 2 ) kann der Prüfling für weitere Kup-Grade geprüft werden.

Es können Disziplinen ausgeglichen werden durch eine überzeugende Leistung im Selbstverteidigungsbereich ( Note 2).

Wird eine Prüfungsdisziplin mit der Note 5 bewertet , kann die Prüfung an dieser Stelle abgebrochen werden. Die Prüfung gilt dann als nicht bestanden.

### **Kampfschrei ( Kihap )**

Der Kampfschrei muss überzeugend – also laut und durchdringend wirken, lautes rufen ist kein Ersatz.

### **Grundtechniken ( Gibon donjak )**

Die Grundtechniken müssen beidseitig beherrscht werden.

### **Modell ( Poomse )**

Bei unzureichender Beherrschung ( Note 5 ) kann an dieser Stelle die Prüfung abgebrochen werden. Die Prüfung gilt dann als nicht bestanden.

### **Partnerübungen ( Ilbo taeryon )**

Bei den Partnerübung kommt es für den Verteidiger auf überzeugende Abwehr und beim Angreifer auf wirkungsvolle Gegenangriffe an. Auf verlangen der Prüfungskommission sind die Aktionen schnell und langsam vorzuführen. Die Übungen müssen rechts und links beherrscht werden.

### **Kampf ( Kyurugi )**

Beim Technik-Freikampf ohne Schutzweste sind lediglich leichte Körpertreffer erlaubt.

Der Vollkontakt-Freikampf mit Schutzweste ist unter wettkampfmäßigen Bedingungen durchzuführen.

### **Selbstverteidigung ( Hosinsul )**

Durch die Aktionen der Selbstverteidigung muss der Prüfling nachweisen, dass er sich im realen Ernstfall wirkungsvoll gegen einen Angriff verteidigen könnte.

Der Selbstverteidigung wird ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit geschenkt, da sie als Ausgleichsfach eingesetzt werden kann.



Nur durch eine überzeugende Vorstellung der Selbstverteidigung kann eine Prüfung als bestanden angesehen werden.

### **Bruchtest ( Kyek pa )**

Beim Bruchtest kommt es auf saubere Ausführung der Technik an. Bricht das Brett abermals nicht so gilt dieser Teil der Prüfung als nicht bestanden und kann nur über die Selbstverteidigung ausgeglichen werden.

Bei den höheren Kup-Graden ( ab 1.Kup ) kann diese Disziplin nicht mehr ausgeglichen werden.

### **Spezialbruchtest**

Der Spezialbruchtest zeichnet sich besondere Eigenschaften aus z.b. min. 4 cm Brettstärke, Gegenstände ( Steine, Baseballschläger usw.).

Der Anwärter soll seine besten Techniken an besonderem Material präsentieren.

### **Theorie**

Dieser Teil der Prüfung erfolgt mündlich.

Ab Dan kann schriftlich geprüft werden.

### **Etikette / Auftreten**

Die Etikette und das Auftreten gehen in die Wertung ein. Es wird vorausgesetzt, dass sich der Prüfling diszipliniert während der Prüfung verhält und den Kommandos des techn. Leiters folgt.

## **Koreanisches**

<b>Begriff</b>	<b>Übersetzung</b>
an	(nach) innen, einwärts
an chigi	Schlag von außen nach innen
ap	nach vorn vorwärts
ape chigi	Schlag nach vorn, vorwärts
arae	Unterstufe, unterer Bereich (Bauch)
bakat	(nach) außen, auswärts, Außenseite
bakat chigi	Schlag von innen nach außen
bawi	Stein
ch'agi	treten, Tritt
chetari chirugi	Doppelfauststoß, wobei beide Arme bzw. Fäuste seitwärts nebeneinander stehen
chigi	schlagen, Schlag
chirugi	stoßen, stechen
dan	Meistergrad
dangyo tok chigi	Schlag bei gleichzeitigen Festhalten bzw. Heranziehen
dojang	Trainingsraum, Sporthalle
dolchogi	Stellung mit beiden Händen auf einer Körperseite
dubon	doppelt, zweifach



dung	Rückseite
dwit	(nach) hinten
gawi	Schere, scherenartig
goduro	doppelt, unterstützt, verstärkt (zweiarmig)
han	Einzel...
hechyo	Keil, keilartig
hosensul	Selbstverteidigung
jechyo	nach oben gedreht, umgedreht
kaljaebi	Würgegriff
kihap	(Kampf-) Schrei
kup	Schülergrad
kyekpa	Bruchtest
kyurugi	(Wett-) Kampf
makki	Block, Abwehr, abwehren
mikurumbal	etwa: Gleitschritt oder Gleitbewegung (Ausgangsposition sind aus einander stehende Füße. Ein Fuß wird in Richtung des anderen versetzt, ohne ihn ganz heranzuziehen; sofort danach wird der andere Fuß in Bewegungsrichtung weiterversetzt, so dass man jetzt die gleiche Fußstellung inne hat wie vorher, lediglich an einer anderen Stelle)
milgi	drücken
modumbal	etwa: bei aus einander stehenden Füßen wird ein Fuß an den anderen herangezogen zu einer geschlossenen Stellung
momdollyo	Rückwärtsdrehung, Körperdrehung
momtong	Mittelstufe (Rumpf)
monge chigi	Doppelter Ellenbogenstoß
mongepaegi	sich losreißen
murup kokki	Knieabwehr mit beiden Händen
naeryo	(nach) unten
naeryo chigi	Schlag abwärts
nullo	(abwärts) drücken
olgul	Oberstufe (Kopf)
olligi	Beinschwung
ollyo	aufwärts
ollyo chigi	Schlag aufwärts
otgoro	kreuzen, gekreuzt, Kreuz
pakkat	(nach) außen, auswärts, Außenseite
pandae	Gegenteil, seitenverkehrt
Paro	genau, gerade, stabil
poomse	Modell (Scheinkampf)
pyojok	Aktion nach vorherigem Zielen (mit einer Hand am Ausweichen hindern)
pyonsonkut	Fingerstechen
sabum (nim)	Meister
santul	stark, mächtig (wörtl. Berg)
sewo	senkrecht (vertikal)
simsa	(Gurt-) Prüfung
sogi	Stand, Stellung
sosum chigi	Doppelter Aufwärtsstoß
tobok	Trainings- (Tae Kwon Do-) Anzug
ton milgi	eine schweren Gegenstand drücken



tollyo	drehen, gedreht
twio	springen
twio ch'agi	Sprungtritt
twio momdollyo	gesprungene Rückwärtsdrehung
yop	seitlich, zur Seite
yopuro chigi	Seitwärtsschlag
agumson	Bogen zwischen dem gestreckten Daumen und dem Zeigefinger
apchuk	Fußballen
arae	Unterleib
bal	Fuß
balbadak	Fußsohle
baldung (paltung)	Fußspann (Fußrücken)
balnal	Fußkante
bam jumok	Einzelknöchelfaust (Stoßfläche: vorgeschobener Knöchel des Mittel- oder Zeigefinger im 2.Glied)
batangson	Handballen
dung	Rücken
dung jumok	Faustrücken
dwichuk	untere Ferse
dwikumchi	hintere Ferse
gawison kut	Zweifingerstick (meist Zeige- und Mittelfinger)
jumok	Faust
me jumok	Hammerfaust (Schlagfläche ist die Kleinfingerseite)
mok	Hals
mom	Körper, Rumpf
momtong	Körper (-Mitte)
murup	Knie
olgul	Gesicht
palkup	Ellbogen
palmok	Unterarm
- pakkat palmok	Unterarm-Außenkante
- an palmok	Unterarm-Innenkante
paltung (baldung)	Fuß-Spann
pyon jumok	Flachfaust (Stoßfläche: Knöchel der Finger im 2.Glied)
son	Hand
sonbadak	Handfläche
sonkut	Fingerspitzen
sonnal	Handkante
- han sonnal	Einzelhandkante
sonnal dung	Innenhandkante (Daumenseite)
tok	Kinn
hanat	(1) eins
tul	(2) zwei
set	(3) drei
net	(4) vier
dassot	(5) fünf
yosott	(6) sechs
ilkob	(7) sieben
yedoll	(8) acht
ahop	(9) neun
yoll	(10) zehn



baek	(100) hundert
chon	(1000) tausend
il	(1.) erster
ih	(2.) zweiter
sam	(3.) dritter
sa	(4.) vierter
oh	(5.) fünfter
yuk	(6.) sechster
chil	(7.) siebter
pal	(8.) achter
ku	(9.) neunter
sib	(10.) zehnter
baek	(100.) hundertster
chon	(1000.) tausendster
ap gubi	große Vorwärtsstellung
ap sogi	Verkürzte Vorwärtsstellung
dwit gubi	Rückwärtsstellung
haktari sogi	Einbein (Kranich) Stellung
juchum sogi	leichte Seitwärtsstellung
chuchum (kima)sogi	tiefe Seitwärtsstellung
koa sogi	Überkreuzstellung
moa sogi	geschlossene Stellung
naranhi sogi	parallele Stellung (Ausgangsstellung)
junbi sogi	parallele Stellung (Ausgangsstellung)
bom sogi	Tigerstellung (der vordere Fuß steht nur mit dem Ballen auf, beide Beine sind leicht geknickt, der Oberkörper ist leicht vorgebeugt)
baro	"Ausgangsposition einnehmen!"
chariot	"Achtung!"
chunbi	"Fertigmachen bzw. vorbereiten zur nächsten Übung!"
gallyo	"Aufhören!"
gengne (kyongle)	"Verbeugen!" oder "Grüßen!"
guman	"Ende der Übung!"
gyesok	"Weitermachen!"
shoat	etwa: "Rührt Euch!"
sisak	"Anfangen!"
tiro, tora ,torras	"Drehen!"
taeguk il chang	1. Modell
taeguk ih chang	2. Modell
taeguk sam chang	3. Modell
taeguk sa chang	4. Modell
taeguk oh chang	5. Modell
taeguk yuk chang	6. Modell
taeguk chil chang	7. Modell
taeguk pal chang	8. Modell
koryo	9. Modell
gumgang	10. Modell
taebeck	11. Modell
pyonwon	12. Modell
shipjin	13. Modell
jetae	14. Modell
chongkwon	15. Modell



hansoo	16. Modell
illyo	17. Modell
chariot	Achtungsstellung
chawooyangmo	etwa: "Links und Recht um!"
kongyo hana	Verwarnung
chong	Kämpfer Blau (mit blauer Kampfweste)
chunbi	"Kampfstellung einnehmen!"
gallyo	"Aufhören mit Kämpfen!"
gengne (kyongle)	"Verbeugt Euch!"
gyesok	"Weiterkämpfen!"
hong	Kämpfer Rot (mit roter Kampfweste)
ih hoe choen	2. Runde
il hoe choen	1. Runde
kamjon hana	Minuspunkt
sam hoe choen	3. Runde
shigan	Kampfunterbrechung (Zeitstop)
sisak	"Anfangen mit Kämpfen!"
ap ch'agi	Vorwärts-Fußstoß
yop ch'agi	Seitwärts-Fußstoß
tollyo ch'agi	Halbkreis-Fußstoß
ap olligi	Beinschwung vorwärts
yop olligi	Beinschwung seitwärts
huryo ch'agi	peitschenartig geführter Fußschlag
miro ch'agi	Schiebe (Push) - Tritt
pituro ch'agi	Auswärts-Fußstoß
naeryo ch'agi	Abwärts-Beinschlag
paltung ch'agi	Spann-Tritt
pandae tollyo ch'agi	Fersendrehschlag
pyojok ch'agi	Zieltritt
twio ap ch'agi	Vorwärtsfußstoß im Sprung
twio momdollyo dwit ch'agi	im Sprung nach einer Körperdrehung ausgeführter Rückwärtsfußstoß
murup chigi	Kniestoß
palmok arae makki	Unterarmabwehr nach unten
an palmok momtong bakat makki	Abwehr in der Mittelstufe mit der Innenkante des Unterarms von innen nach außen
momtong dubon chirugi	zwei hintereinander ausgeführte Fauststöße in der Mittelstufe
sonnal momtong makki	Handkantenblock Körpermitte
sonnal mok chigi	Handkantenschlag zum Hals
arae hechyo makki	Keilblock nach unten
gawi makki	Scherenabwehr
gumgang momtong makki	kombinierte Oben- und Untenabwehr (eine Technik wird immer über dem Kopf -olgul- gehalten)
palkup yop chigi	Ellenbogenstoß zur Seite
chaetari momtong chirugi	Doppelfauststoß in der Mittelstufe, wobei die Fäuste seitwärts nebeneinander gehalten werden
bawi milgi	Steinabwehr
ton milgi	einen schweren Gegenstand drücken
sosum bam jumok chigi	doppelter Aufwärts-Knöchelfußstoß
santul makki	starker Block

