

10 KUP - Balta josta 흰띠
9 KUP - Balta josta svītru 흰노띠

	Seogi 서기
- ap seogi 앞서기	Stāja uz priekšu
- apkubi 앞굽이	Stāja ar saliektu kāju uz priekšu
- moa seogi 모아서기	Slēgtā stāja
- naranhi seogi 나란히 서기	Paralēlā stāja
- juchum seogi 주춤서기	Jātnieka stāja
Roku tehnika 손기술	Jireugi 지르기
- jireugi 지르기 (olgul얼굴, momtong 몸통, area 아래)	sitiens ar dūri (augšējais, vidējais, apakšējais) līmenis
- bandae jireugi 바로지르기	sitiens ar dūri ar viena nosaukuma roku
- baro jireugi 반대지르기	sitiens ar dūri ar pretēja nosaukuma roku
Bloku tehnika 막기	Makgi 막기
- arae makgi 아래막기	bloks apakšējā līmenī
- an makgi (=Momtong-makgi) 안막기	Bloks uz iekšu (vidējā līmenī)
- olgul makgi 얼굴막기	bloks augšējā līmenī (sejas bloks)

Kāju spērienu tehnika 차기	Chagi 차기
- ap chagi 앞차기	Spēriens uz priekšu
- ap ollyeo chagi 앞올리기	Vēzienveida spēriens uz priekšu
- naeryeo chagi내려차기	Spēriens uz leju (spēriens cirvis)
- an chagi 안차기	Spēriens uz iekšu
- bakkat chagi바깥차기	Spēriens uz āru
Poomsae 품새	Formālo vingrinājumu komplekss
Taegeuk 1 (il) jang -	9 kup
Taekvondo zināšanas 태권도 지식	Teorija
Taekvondo nozīme	- Tae태跆拳道 kāja - Kwon 권拳 dūre -Do 도道 ceļš - Kājas (tae) dūres (kwon) ceļš (do).
Dojang (treniņa zāles noteikumi)	Noteikumi un etiķete
Terminoloģija	- Shijak - Sākt - Geuman - Beigt - Keongne - paklanīties - Charet - mierā
Ķermeņa daļas	- Eogool - seja (augšējais līm.) - Momtong - ķermenis (vidējais līm.) - Arae - cirksnis (apakšējais līm.)

8 kup - Dzeltēna josta 노란띠
7 kup - Dzeltēna josta svītru 노초띠

Roku tehnika 손기술	
sonnal anchigi 손날 안치기	Sitiens ar plaukstu ribu uz iekšu
Bloki 막기	Makgi 막기
- hanssonal bakkat makgi 한손날 바깥막기	Bloks ar plaukstu ribu uz āru
Kāju spērienu tehnika 차기	Chagi 차기
- dollyo chagi 돌려차기	Lokveida spēriens pa apli
- ban dollyo chagi	lokveida spēriens pusaplī
- yop chagi 옆차기	Spēriens sānis
Poomsae 품새	Formālo vingrinājumu komplekss
Taegeuk 2 (i) jang -	8 kup
Taegeuk 3 (sam) jang -	7 kup
KYORUGI 겨루기	Cīņa
Hanbeon - 1 grupa (Bloks ar roku + sitiens ar roku)	5 varianti
HOSHINSEOL 호신술	Pašaizsardzība
plaukstu locītavas tvēriens	5 varianti

STEP 스텝	Pārvietošanās
Stājas maiņa lēcienā	
Pieliekošais solis	Uz priekšu un atpakaļ
Taekvondo zināšanas 태권도 지식	Teorija
WT: World Taekwondo	Pasaules Taekvondo Federācija
ETU: European Taekwondo Union	Eiropas Taekvondo Savienība
LTKF: Latvijas Taekvondo Federācija	Latvijas Taekvondo Federācija
Kukkiwon: World Taekwondo Headquarters	Taekvondo galvenā mītne
Terminoloģija	- ap - uz priekšu - yop - sānis - dwit - atpakaļ - dollyo - pa apli
Ķermeņa daļas	- Pal - Roka - An Palmok - Apakšdelma iekšējā puse - Balkat Palmok - Apakšdelma ārējā puse - Sonnal - Roka "nazis" (plaukstu "riba") - Bal - Kāja

6 kup - Zaja josta 초록띠
5 kup - Zaja josta svītru 초파띠

	Seogi 서기
- dwigubi 뒷굽이	Stāja ar saliektu celi atpakaļ
- apkkoa seogi 앞꼬아서기	Krusteniskā stāja uz priekšu
- dwikkoa seogi 뒤꼬아서기	Krusteniskā stāja atpakaļ
Roku tehnika 손기술	Jireugi 지르기 – Chigi 치기
- pyeonsonkkeut jireugi 편손끝 찌르기	Sitiens-šķēps
- jebi-poom mok-chigi 제비뿔 목치기	Sitiens kaklā "lakstīgalas aste"
- palkup pyojeok chigi 팔굽표적치기	Sitiens ar elkoni mērķī
- mejumoek chigi매주목내려치기	sitiens "āmurs"
Bloki 막기	Makgi 막기
- sonnal-geodeureo-bakkat-makgi 손날 거들어 바깥막기	Bloks ar plaukstu riba uz āru ar balstu
- bakkan makgi 바깥막기(olgul, momtong) 얼굴,몸통	Bloks uz āru (augšējais , vidējais līmenis)
Kāju spērienu tehnika 차기	Chagi 차기
- mireo chagi 밀어차기	Grūdienveida spēriens
- bitureo - chagi 비틀어차기	Spēriens uz āru

- dwi chagi 뒤차기	spēriens atpakaļ
Poomsae 품새	Formālo vingrinājumu komplekss
Taegeuk 4 (sa) jang -	6 kup
Taegeuk 5 (oh) jang -	5 kup
HOSHINSEOL 호신술	Pašaizsardzība
Piedurknes tvēriens	2 varianti
Pleca (plecu) tvēriens	2 varianti
KYORUGI 겨루기	Cīņa
Hanbeon - 2 grupa (bloks ar roku + spēriens ar kāju)	5 varianti
STEP 스텝	Pārvietošanās
Ar soli	uz priekšu, atpakaļ
Taekvondo zināšanas 태권도 지식	Teorija
Terminoloģija	1- hanna, 2- dool, 3- set, 4- net, 5- daseot, 6- yeoseot, 7- ilgope, 8- yeodul, 9- ahop, 10- yeol

4 kup - Zila josta 파란띠
3 kup - Zila josta ar svītru 파빨띠

	Seogi 서기
- beom seogi 범서기	Tīģera stāja
Roku tehnika 손기술	Jireugi 지르기 - Chigi 치기
- palkup 팔굽 치기 chigi (dollyo 돌려, ollyo 올려, dwir 뒤로, yop 옆)	Sitiens ar elkoni
- yop jireugi 옆지르기	Sitiens ar dūri sānis
- sewo jireugi 세워지르기	Sitiens ar vertikālu dūri
- jeotyeo jireugi 젓혀지르기	Sitiens ar pagrieztu dūri
Bloki 막기	Makgi 막기
- batangson an makgi 바탕손안막기	Bloks ar plaukstu uz iekšu
- kawi makgi 가위막기	Bloks "šķēres"
- bitureo olgul makgi 비틀어 얼굴 막기	Bloks uz āru (pagriezienveida)
Kāju spērienu tehnika 차기	Chagi 차기
- twio ap chagi 뛰어앞차기	Spēriens uz priekšu lēcienā
- huryeo - chagi 후려차기	Spēriens "pātaga"
- pyojeok chagi	Spēriens ar kāju mērķī

Poomsae 품새	Formālo vingrinājumu komplekss
Taegeuk 6 (yuk) jang -	4 kup
Taegeuk 7 (chil) jang -	3 kup
HOSHINSEOL 호신술	Pašaizsardzība
Plecu tvēriens no muguras	2 varianti
Elkoņu tvēriens no muguras	2 varianti
Jostas tvēriens	2 varianti
KYORUGI 겨루기	Cīņa
Hanbon - 3 grupa (Bloks ar kāju + spēriens ar kāju)	5 varianti
STEP 스텝	Pārvietošanās
Solis ar pagriezienu	uz priekšu, atpakaļ
Solis ar paceltu celi	uz priekšu, atpakaļ
Taekvondo zināšanas 태권도 지식	Teorija
Terminoloģija	- Deuk Jum - Punkts, - Kalyo - apstāties - GamJum - aizrādījuma punkts , - Kye Sok - Turpināt , - Shigan - Laiks, - Twio - Lēciens
Taekwondo sportista ķermeņa svarīgie punkti	- Injung - virslūpas bedrīte - Myeongchi - Saules pinums - Sat - cirksnis

2 kup - Sarkana josta 빨간띠**1 kup - Sarkana josta ar svītru** 빨검띠

Roku tehnika 손기술	Jireugi 지르기 - Chigi 치기
- dangkyo teok jireugi 당겨턱지르기	Sitiens ar dūri ar pievilkšanu
Bloki 막기	Makgi 막기
- geodureo makgi 거들어 막기	Bloks ar balstu
- wesanteul makgi 외산틀막기	Bloks "kalna nogāze"
Kāju spērienu tehnika 차기	Chagi 차기
- dwihuryeo-chagi 뒤후려 차기	Spēriens "pātaga" ar pagriezīenu
- twio yop chagi 뛰어옆차기	Spērien sānis lēcienā
- twio dollyo chagi 뛰어돌려차기	Lokveida spēriens pa apli lēcienā
- momdollyo (yop) chagi 몸돌아 옆, 후려, 뉘아 차기	Spēriens sānis ar pagriezīenu
- twio bakkuwo ap chagi 뛰어 발바퀴 앞차기	Spēriens uz priekšu lēcienā ar kāju maiņu
- dubal dangseong ap chagi 두발 다성 앞차기	Dubultais spēriens uz priekšu lēcienā
- Bāzes spērienu kombinācija.	5 varianti
- Kyourgi (cīņas) spērienu kombinācija	5 varianti

Poomsae 품새	Formālo vingrinājumu komplekss
Taegeuk 8 (pal) jang -	2 kup
Taegeuk 1-8 (il-pal) jang -	1 kup
HOSHINSEOL 호신술	Pašaizsardzība
Uzbrukums ar nazi	2 varianti
Uzbrukums ar nūju	2 varianti
KYORUGI 겨루기	Cīņa
Hanbon - 4 grupa (bloks + spēriens ar kāju lēcienā)	5 varianti
STEP 스텝	Pārvietošanās
Step kombinācijas	Dažādos virzienos
Taekvondo terminoloģija 태권도 지식	Teorija
Ķermeņa daļas	1. Palkoop - Elkonis 2. Dari - kāja 3. Meorup - celis 5. Meo Ri - galva 6. Mok - kakls 7. Teok - zods 8. Ko - deguns 9. Noon - acis 10. Ip - mute
Gatavības pozīcija (JUNBI)	1. Gibon Junbi - Bāzes gatavības poz. 2. Kyopson Junbi - kreisā roka pāri labai (Pyongwon Poomsae) 3. Tongmilgi Junbi - Koyro Poomsae 4. Bo Jumeok Junbi - aizklāta dūre (Poomsae 7 Jang/ Ilyeo Poomsae) 5. Kyourugi Junbi - cīņas gatav.stāja

