

	10. kup	9. kup	8. kup	7. kup	6. kup	5. kup	4. kup	3. kup	2. kup	1. kup	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	
Gibon <i>Stand</i>	Naranhi seogi (Gibon-junbi) Juchum seogi Ap seogi • Ap koobi seogi	Dwi koobi seogi	Na chueo seogi		Oen seogi • Oreun seogi Dwi koa seogi		Beom seogi Ap koa seogi • Gyeotdari seogi	Bo jumeok junbi seogi		Tong milgi junbi seogi	Haktari seogi	Mo seogi	Mo / Ap / Antzong juchum seogi	Ogum seogi	Gibon <i>Stand</i>
Armteknik	Aræ hechyo makki Aræ makki • Eolgul makki Momtong an makki	Momtong bakat makki Momtong geodereo makki	An palmok bakat makki Han sonnal bakat makki = Han sonnal yeop makki	Sonnal geodereo makki Batang son momtong nulleo makki	Aræ geodereo makki	Sonnal biteureo makki Batang son momtong an makki	Batang son geodereo momtong an makki Eotgeoreo aræ makki Gawi makki Momtong hechyo makki	Oe-santeul makki	Han sonnal aræ makki Eotgeoreo eolgul makki	An palmok hechyo makki	Han sonnal momtong makki Aræ keumgang makki Santeul-makki An palmok hecheyo makki	Sonnal aræ hechyo makki Momtong keumgang makki	Jibge jumeok chireugi Geodereo eolgol yeop makki Hechyo santeul makki	Hwangso makki Sonbadak geodereo yeop makki Keureo olligi Sonnal deung momtong makki	Armteknik
	Momtong jireugi Aræ jireugi Eolgul jireugi	Bandæ jireugi • Baro jireugi Doobeon jireugi • Sebeon jireugi Sonnal eolgul bakat chigi	Seweo jireugi Sonnal eolgul an chigi = Han sonnal jebipoom mok chigi	Jebipoom mok chigi Deung jumeok ap chigi Pyeon sonkeut seweo chireugi	Me jumeok momtong naeryeo chigi Palkup dollyeo chigi • Palkup pyojeok chigi Yeop jireugi		Doo jumeok jecheo jireugi Geodereo deung jumeok eolgul ap chigi Deung jumeok eolgul bakat chigi	Dangyo teok jechyo jireugi Bam jumeok chigi	Sonnal deung an chigi Palkup yeop chigi Batang son (teok) chireugi Mureup keokki Agum son chireugi = Kaljebi	Pyojeok jireugi Me jumeok aræ pyojeok chigi Pyeon sonkeut jechyo aræ chireugi	Kheun doltzeogi Eoepo pyesonkeut chireugi	Jageun dolcheogi Miteuro pægi	Palkup naeryeo / ollyeo chigi Meonge chigi Han sonkeut chireugi Gawi sonkeut chireugi	Chetdari jireugi Bawi milgi Modum sonkeut (an) chigi	
Benteknik	Naeryeo chagi Bakat chagi An chagi Ap chagi	Baldeung dollyeo chagi Mileo chagi	Yeop chagi Ap chuk dollyeo chagi	Balnal deung an makki Dwi chagi Dora yeop chagi = Mondollyeo yeop chagi Grundspark med forreste ben	Balnal bakat makki Beodeo chagi = Dwi chuk ap chagi Biteureo chagi leo chagi • leo seokeo chagi	Seokeo chagi Momdollyeo chagi Huryo chagi Gulleo chagi	Mureup ollyeo / an chigi Pyojeok chagi	Nakeo chagi • Dwi nakeo chagi Aræ baldeung ap chagi ► Eolgul dollyeo chagi (linespark)	Geodeup yeop chagi Bandal chagi ► Naeryeo chagi (linespark)	Momtong baldeung dollyeo chagi ► Nakeo chagi (linespark)	Aræ baldeung ap chagi ► Mombong dollyeo chagi ► Nakeo chagi (linespark)	Aræ mom dollyeo chagi (bærlæjung langs gulv)	Mureup ap / bakat chigi Aræ dora yeop chagi ► Nakeo chagi (linespark)	Nakeo ► Baldeung dollyeo chagi (linespark) Dora geodeup yeop chagi	Benteknik
		Twieo (baggueo) ap chagi (enkeltsats)	Twieo momdollyeo an chagi Twieo ieo bandal chagi (bageste/forreste)	Twieo yeop chagi (alsæt modsatte ben) Twieo momdollyeo dollyeo chagi (turn)	Twieo naeryeo chagi Twieo ap chagi (bageste ben, dobbeltsats)	Twieo (baggueo) dollyeo chagi Twieo dwi chagi (dobbeltsats)	Doo baldangsang ap chagi Twieo dora yeop chagi (dobbeltsats)	Twieo momdollyeo chagi (dobbeltsats)	Twieo momdollyeo chagi (enkeltsats)	Twieo yeop chagi over forhindring Twieo dwi chagi (enkeltsats)	Twieo tripel ap chagi Twieo dwi chagi over forhindring	Twieo aræ yeop chagi ► Nakeo chagi (linespark)	Twieo geodeup yeop chagi ► Nakeo chagi (linespark)	Modum bal yeop chagi	
Kombination		Blokering efterfulgt af slag	Kombination af forskellige blokeringer Grundkombination 1+6	Grundkombination 2+3	Grundkombination 4	Grundkombination 8	Grundkombination 7 Momtong ► Aræ geodereo makki	Grundkombination 5 Oe-santeul makki ► Dangyo teok jechyo jireugi	Grundkombination 9	Grundkombination 10					Kombination
Fokus	Kihap	Kontra	Håndledstvist Kraft i teknikker	Hånd- og fodstillinger Twist i standfod ved spark	Timing af kontra ved spark	Timing af armteknikker med landing i stande	Vejtrækning				Hofterotation ved håndteknikker				Fokus
Poomsæ		Tægeuk il jang	Tægeuk ih jang	Tægeuk sam jang	Tægeuk sah jang	Tægeuk oh jang	Tægeuk yuk jang	Tægeuk chil jang	Tægeuk pal jang	Koryo		Keumgang Tægeuk'er i henhold til filosofi	Tæbaek Hwarang hyung	Pyongwon	Poomsæ
Fokus			Hoveddrejninger	Kraft i teknikkerne Intet mellem skridt før spark fra ap seogi	Stande og vendinger	Dynamik og rytme	Vejtrækning	Skarpe teknikker	Bevægelsesmønstre	Teknikkernes formål	Eksplisivitet		Ki		Fokus
Hanbeon / Sambeon <i>Teknik</i>	Blokering ► slag	Modangreb med spark	Modangreb med kombinerede slag og spark Forskellige placeringer i forhold til angriber Bagud samt til åben og lukket side	Skift mellem forskellige stande Dangyo sonnal bakat chigi	Blokering og slag samtidig	Brug af spark som blokering Jabgo chagi Vrid knæ (på modstander)	Nedtagninger og låse Rotationsspark	Undvigelse uden blokering Springspark	Mureup chigi Brug af blokeringer som angreb	Bevægelse rundt om angriber	Variation mellem forskellige strategier			Modangreb mod vitale-/nervepunkter	Hanbeon / Sambeon <i>Teknik</i>
Fokus			Timing	Kraft i teknikkerne	Stande og standskift Måtområder (angrebspunkter)	Variation mellem forskellige forsvar og modangreb	Timing Vejtrækning	Skarpe teknikker Præcision og afstandsbedømmelse	Angribers balancesvagheder Tempo	Teknikkernes formål og anvendelse Repertoire	Hurtighed i teknikkombinationer		Udnyttelse af svagheder omkring led		Fokus
Kyorugi <i>Bevægelse</i>	Step på stedet	Step fremad og bagud Skridt fremad / fremad bagom / bagud	Step og skridt skråt til siderne Benskit (både for- og bagom)	Clinch (som forsvar)	Clinch (efter angreb) Skridt lige til siden (både mave- og rygretning)	Ud af clinch med slag og spark	Drejning i clinch (af hensyn til fx kamparealet) Step-kombinationer (inkl. skridt)	Armskift i clinch (inderstydert i L.L. modstanders)			Twieo momdollyeo dollyeo chagi ► Dwi chagi	Cut-spark ► Twieo dwi chagi Angreb mod 2 modstandere i samme sekvens	Højt hælspark fra clinch (op bag ryg) Angreb mod 2 modstandere samtidig		Kyorugi <i>Bevægelse</i>
Armteknik		Løftede arme (geodereo makki)	Aræ makki ► bandal chagi	Aræ makki ► momtong jireugi	Finte med arme Chetdari jireugi (til at skabe afstand) Momtong jireugi ► bandal chagi	Kampblokering (aræ makki • eolgul batang son an makki) Bandal chagi ► momtong jireugi	Kontra underspark med aræ makki	Step frem med aræ makki + jireugi	Bandal chagi ► aræ makki ► momtong jireugi Dwi chagi med kampblokering	Benskit + aræ makki + jireugi ► spark					Armteknik
Benteknik	Kampstand	Bandal chagi	Twieo bandal chagi (forreste) Skridt bagom ► spark Step tilbage ► kontraspark (bageste) Step skråt til siden ► kontraspark (bageste)	Mileo chagi To spark med samme ben Benskit ► spark Skridt skråt til siden ► kontraspark	Cut-spark Kontraspark med forreste ben Benskit ► spark Skridt skråt til siden ► kontraspark	Dwi chagi Twieo momdollyeo dollyeo chagi (turn) Kontra bandal chagi (underspark) Twieo ieo bandal chagi (forreste/bageste)	Kontra dwi chagi Kontra bandal chagi med slide til siden Finte med ben	Step fremad med forreste ben løftet Spark med samtidig slide (fremad)	An chagi i clinch To spark med samme ben uden at sætte fod ned	Åbning af clinch ► kort spark ► clinch Kontra dwi nakeo chagi					Benteknik
Action	Let kamp uden kontakt	Kamp med let kontakt	3×1 minut kamp med semi-kontakt	Kamp med beskyttelsesudstyr	3×1½ minut kamp	Kamp med spark i hovedhøjde (+15 år)	3×2 minutter kamp	Offensiv kamp	Kamp med semi-kontakt mod 2 modstandere	1½ minut mod 2 modstandere	3×2 minutter mod 1 og 2 modstandere	Offensiv kamp mod 2 modstandere	Offensiv kamp mod 3 modstandere		Action
Fokus		Tilladte angrebsområder Kihap	Bevægelse	Synkront fodafsæt ved step Brug af slag Undvig til korrekt side i forhold til modstanders angreb	"1-2"-flyt af fødder ved step skråt til siden Væk fra modstander efter angreb Vejtrækning	Afsæt med kun 1 fod ved step (fremad og bagud) Fod ned og luk af efter angreb Blokeringer Kontrollerede og kraftfulde teknikker	Retningsskift Variation (teknikker) Opfølgning på angreb	Balance (step, undvigelse, angreb osv.) Opfølgning på finter Præcision og afstandsbedømmelse Rytme og flow (kombinationer)	Bevægelsesmønstre Tempo Læsning af modstander Placering i forhold til 2 modstandere	Træfsikkerhed Timing Variation (strategier)	Eksplisivitet Positionering under kamp mod 2	Overblik	Overblik ved kamp mod flere		Fokus
Hosinsul <i>Frigørelse o.a.</i>	Frigørelse fra enkelt og dobbelt håndledsgreb	Frigørelse fra kvælertag forfra og bagfra Modangreb efter frigørelse	Frigørelse fra kvælertag liggende på ryggen (3 angrebspositioner i L.L. om ben og arme er fri) Klap som stopsignal ved låse o.l.	Frigørelse fra omklamring bagfra Frigørelse fra strangulering under modstanders armhule	Frigørelse fra kvælertag liggende på maven med angriber siddende overskrævs oven på Frigørelse fra omklamring med løft bagfra Fødder fri af gulv	Frigørelse fra 1-håndsbrystgreb hvor modsatte hånd er løftet til slag Frigørelse fra dobbelt brystgreb inkl. forsvar mod skalle	Frigørelse fra omklamring forfra Nedtagninger med afsluttende armlås	Frigørelse fra førergreb Frigørelse fra Nelson-greb	Frigørelse fra dobbelt håndledsgreb fra 2 modstandere	Frigørelse med lås fra håndledsgreb		Nedtagninger med afsluttende benlås Krydsblokering med ben	Frigørelse fra strangulering bagfra (arm om hals)	Forsvar med udnyttelse af vitale-/nervepunkter	Hosinsul <i>Frigørelse o.a.</i>
Våben					Forsvar mod skråt opadgående knivstik mod maven	Forsvar mod udadgående knivstik	Forsvar mod fremadrettet kniv foran hals	Forsvar mod nedadgående knivstik	Forsvar mod indadgående knivstik	Forsvar mod fremadgående knivstik (fx mod bryst eller hals)		Forsvar mod kølle	Forsvar mod kæde	Forsvar mod pistol	Våben
Action											Nærkamp mod makker 2 minutter	Nærkamp mod bevæbnet makker 2 minutter	Nærkamp mod 2 bevæbnede 2 minutter	Nærkamp mod 3 bevæbnede 2 minutter	Action
Fald & Kast			Rullefald	Sidefald	Baglæns fald (fra hug)	Rullefald med landing (strakt ben)	Baglæns rullefald	Forlæns fald	Svingfald (som rullefald med landing blot efter ½ salto)	Brofald (landing på skuldre og fødder eller ½ salto)	Flyvende japaner (kast)	Hoftekast	Grib angribers sparkeben ► kast		Fald & Kast
Fokus											Rutine i valg og udførelse af teknikker	Variation mellem mulige teknikker	Repertoire		Fokus
Kyeokpa						Valgfri hånd- eller benteknik	Hånd- og benteknik (basisk)	Twieo chagi	Rotationsspark	Twieo ap chagi (straktskæmpehøjde over hoved) Håndteknik (munstem)	Sekvens g. retningsting			Springsekvens (3 brædder heraf mindst 2 spark)	Kyeokpa
Teori	An • Bakat Aræ • Momtong • Eolgul Makki • Jireugi • Chagi Kihap Taekwondo Dojang • Dobok • Tii Toga / Kyosa / Sabeom nim Hana • Doul • Set • Net Charyeot • Kyeongne • Zuu Junbi • Keuman Dwiro dora	Ap • Dwi • Baro • Bandæ Doobeon • Sebeon Son • Sonnal • Baldeung Chigi Kyorugi Dollyeo • Twieo • Mileo Toga / Kyosa / Sabeom nim Daseot • Yeoseot • Ilgob • Yeodeolb • Ahop • Yeol Sijak Nødværgeret (§13 overordnet)	Yeop Jumeok • Pal • Mok An palmok • Bakat palmok Ap chuk • Dwi chuk Jebipoom Han Hanbeon • Sambeon Kup • Dan Kukki e daehayeo kyeongne Dobok danjeong DTaF	Nulleo • Naeryeo Seweo Deung jumeok • Batang son Sonkeut • Pyeun sonkeut Bal • Balnal • Balnal deung • Balkeut • Balbadak Dan jeon • In jeon Chireugi Poom • Poomsæ Tægeuk • Tægeuk Gi Hosinsul	Me jumeok Palkup Dari • Mureup Sonkeut • Pyeon sonkeut Pyeonhi seogi Il • Ih • Sam • Sah Kukkiwon • WTF • ITF	Mom Dwi kumchi Moa seogi • Dwi chuk moa seogi Sison Oh • Yuk • Chil • Pal Nødværgeret (§13, stk. 1+2)	Doo Mit palmok Geodereo • Eotgeoreo • Gawi Sison Anja	Teok Bo jumeok • Bam jumeok Dangyo Santeul • Oe-santeul Taekwondo's historie i grove træk	Ollyeo Agum son • Kaljebi Sonnal deung Kyeokpa • Keokki Gu • Sib	Han sonkeut • Gawi sonkeut Modum sonkeut Tong milgi Gibon Gu • Sib	Upeun ETU Regler relateret pædofili	Gomson Pyeon jumeok	Jibge jumeok Kampdommerreglement Klubbens historie	Hangeul (kan læses vha. konverteringstabel) Vitale punkter • Nervepunkter	Teori
											Um & yang Filosofi Tægeuk Gi Filosofi	Oh hæng Kendskab til filosofiens cyklusser Tægeuk Kendskab til Shin's filosofi og formål i L.L. poomsæ	Oh hæng • Yuk ki • Tægeuk Forståelse for filosofierne og deres sammenhæng Meridianer Overordnet kendskab	Filosofier Indsigt til at kunne undervise her i Meridianer Grundlæggende kendskab	Filosofi
Kamp		Tilladte angrebszoner i kamp	Kontra (i kamp) Kalyeo • Gyesog Tilladte teknikker i kamp	Clinch Åben og lukket side (kamp) Hong • Chung	Kommandoer i kamp (fra dommer til udøver) Indblik i hvordan kampstævner foregår	Kyong-go • Gam-jeom Advarsler og minuspoint (lesager)			Sportsernæringskursus	Idrætsskadekursus	Træner 1a	Træneruddannelse 1b+1c Førstehjæpskursus Yderligere 1 valgfrit idrætsskursus	Træneruddannelse 2a Sportspsykologi eller Teen Coach Kampdommerkursus Yderligere 2 valgfrie idrætsskurser	Træneruddannelse 2b+2c Coachinguddannelse Yderligere 3 valgfrie idrætsskurser	Uddannelse
											DTaF sommerlejr	Sekundanterfaring (mindst 3 stævner / 6 kampe)	Holdledererfaring (mindst 3 stævner/leje)		Andet