

Gult bälte – 9 kup

Teori

Tae	Fotteknik/Allt man kan göra med foten
Kwon	Handteknik/Allt man kan göra med handen
Do	Mental, filosofisk väg/sätt
STF	Svenska TKD Förbundet
ETU	European TKD Union
WTF	World TKD Federation
Kukkiwon	TKD's huvudkontor, Seoul, Korea
Dojang	Träningslokal
Dobok	Dräkt
Tee	Bälte
Charyot	Givakt
Kjung ne	Buga
Jumbi	Redo
Kihap	Kort skrik
Kyosanim	Instruktör, 1-3 Dan
Sabumnim	Instruktör, 4 + Dan
Palmokk	Arm
An	Inåt, insida
Pakkat	Utåt, utsida
Ap	Fram, framåt, främre
Dollyo	Rund, cirkel
Naeryo	Neråt
Arae	Låg (under bältet)
Momtong	Mellan (från bältet upp till nyckelbenen)
Olgul	Hög (från nyckelbenen och upp till hjässan)
Baro	Motsatt (ex. V ben fram H hand slår)
Bandae	Samma (ex. V ben fram V hand slår)
Dirro dorra	Vändning 180°
Palbakko	Fotbyte
Skip	Litet ”hopp” - vid förflyttning
Slide	Benpendling - vid förflyttning
Seogi	Ställning
Makki	Blockering
Jireugi	Rakt slag
Chagi	Spark
Hana, Tul	Ett(1), Två (2)
Set, Net	Tre(3), Fyra(4)
Tasot, Yosot	Fem(5), Sex(6)
Ilgop, Yodol	Sju(7), Åtta(8)
Ahop, Yol	Nio(9), Tio(10)
Il	Första

Ställningar

Kibon jumbi seogi

Pyonhi seogi

Juchum seogi

Ap seogi

Apkubi

Färdigställning vid grundtekniker/mönster.

Axelbred ställning, båda fötterna rakt fram

Ridande ställning

Hög, gående framåttställning

Djup, lång framåttställning

Blockeringar

Arae makki

Pakkat palmok momtong an makki

Låg blockering

Mittsektion, inåtgående blockering med utsidan av underarmen

Olgul makki

Hög blockering

Slag

Arae- / Momtong- / Olgul jireugi

Bandae jireugi

Baro jireugi

Slag i de tre olika höjderna

Slag med ex höger hand & höger ben fram

Slag med ex höger hand & vänster ben fram

Sparkar

Ap chagi

Naeryo chagi

An (naeryo) chagi

Pakkat (naeryo) chagi

Dollyo chagi

Framåtspark

Nedåtgående spark/ "yx-spark"

Inåt-/nedåtgående "yx-spark"

Utåt-/nedåtgående "yx-spark"

Rundspark