

9 GUP GULT BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning	Teori: <i>Kyosanim</i> (instruktör, 1-3 Dan) <i>Sabumnim</i> (instruktör, master från 4 Dan) <i>Chokyonim</i> (instruktör med Gupgrad) <i>Kukki</i> (flagga) <i>Han Guk</i> (Korea) <i>Han Gul</i> (koreanska) <i>Taekwondo</i> (fotens och handens väg) <i>Dojang</i> (dojo).
Terminologi: Kunna vanliga kommandon Kunna namnen på nivåer/höjder (<i>Olgul, Momtong, Are</i>)	Ställningar/Sogi: 1. Charyot Sogi (med knutna händer) 2. Junbi Sogi 3. Juchoom Sogi 4. Ap Kubi Sogi 5. Kyorogi Junbi Sogi
Steg/Jitgi: 1. Steg fram/bak (Dwitbal nae jitgi/ Apbal mulleo jitgi) 2. Skip fram/bak (Balbuchoe jitgi)	Blockeringar/Makki: 1. Olgul Makki 2. Are Makki
Slag/Jirugi: 1. Juchoom Sogi Jirugi 2. Momtong Jirugi	Sparkar/Chagi: 1. Apcha Olligi 2. Ap Chagi 3. Bandal Bakkat Chagi 4. Pit Chagi

Terminologi

Viktiga kommandon under träningen:

<i>Charyot!</i>	Givvakt!
<i>Dirro dorra!</i>	Helt om!
<i>Geuman!</i>	Avsluta, stopp!
<i>Junbi!</i>	Förbered!
<i>Kallyo!</i>	Avbryt!
<i>Kihap!</i>	Skrik!
<i>Ke seu!</i>	Fortsätt!
<i>Kyung ye!</i>	Buga!
<i>Sbchâ!</i>	Ledig!
<i>Sjak!</i>	Börja!

Kommentar: Tonvikten till 9 Gup ligger på att utveckla *koordination* och *stegteknik*. Sträva efter att ha kroppsvikten på Dina främre trampdynor vid stegteknik.

8 GUP GRÖNT BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 9 Gup	Teori: <i>Kwanjangnim</i> (Master) WTF/World Taekwondo Federation (huvudorganisationen) <i>Ji Do Kwan</i> (skolan, stilen) <i>Kukkiwon</i> (WTF:s högkvarter).
Ställningar/Sogi: Ap Sogi	Steg/Jitgi: Change step (jejari jitgi)
Blockeringar/Makki: An Palmok Momtong Makki	Slag/Jirugi: Baro Jirugi
Sparkar/Chagi: 1. Miro Chagi 2. Dollyo Chagi 3. Yop Chagi 4. An Naeryo Chagi	Poomse: Taeguek Il Jang (nr 1) Gwe "Keun" Himlen
Trestegssparring/Sebon Kyorogi: Alla tekniker i <i>Ap Kubi Sogi</i> . A: Olgul Jirugi-Momtong Jirugi-Ap Chagi F: Olgul Makki-An Palmok Momtong Makki-Are Makki-Baro Jirugi	Yonsuk Chagi (kombinationer på spade/mitts): 1. Ap Chagi-Dollyo Chagi 2. Ap Chagi-Yop Chagi
Fighting/Kyorogi: Semifree-sparring 2 min (Macho Kyorogi)	Krossteknik/Kyekpa: 1. Baro Jirugi- 1 bräda 1 cm 2. Ap Chagi- 1 bräda 2 cm

Kommentar: Sparkarna tränas med fördel först från *Ap Kubi Sogi*, sedan från *Kyorogi Sogi* och på mitts/spade. De tre viktiga grundsparkarna är **Ap Chagi**, **Dollyo Chagi** och **Yop Chagi**. Lägg ned mycket tid på att försöka behärska dessa tre sparkarna och Du har vunnit mycket när det är dags att lära Dig de mer avancerade sparkteknikerna. För att träna höftrorelserna i Dollyo Chagi och Yop Chagi är det bra att utföra sparkarna i både *Ap Kubi Sogi* och *Juchoom Sogi*.

7 GUP GRÖNT BÄLTE + BLÅTT STRECK WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 8 Gup	Terminologi: Kunna räkna 1-10 på koreanska (<i>Hangoogo</i>) <i>Dobok</i> (träningsdräkt) <i>Ti</i> (bälte).
Steg/Jitgi: 1. Saxande steg (Kawi jitgi) 2. Tornado steg (Dolgae jitgi) 3. Double Change Step-Tornado Step (Dubal jejari jitgi-Dolgae jitgi)	Sparkar/Chagi: 1. Bakkat Naeryo Chagi 2. Tuderra Yop Chagi (Momdollyo Yop Chagi) 3. Hooreo Chagi Balbucho Chagi (instep/surikomi): 4. Balbucho Pit Chagi 5. Balbucho Gollo Dollyo Chagi 6. Balbucho Gollo Yop Chagi 7. Balbucho Gollo Naeryo Chagi
Poomse: Taeguek Ee Jang (nr 2) Gwe "Tae" Sjö, glädje	Yonsuk Chagi (kombinationer mot kampväst): 1. Främre Pit Chagi-Dollyo Chagi 2. Främre Bakkat Naeryo Chagi-Yop Chagi
Självförsvar/Hosinsool: 1. Försvar stryptag framifrån 2. Grepp i kläder, skallning	Fighting/Kyorogi: Fri sparring med kampväst 2x2 min (Jayu Kyorogi)
Krossteknik/Kyekpa: 1. Dollyo Chagi -1 bräda (2 cm) 2. Yop Chagi -1 bräda (2 cm)	

6 GUP BLÅTT BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 7 Gup	Terminologi: Förklara skillnaden mellan <i>Jirugi</i> och <i>Chigi</i>
Ställningar/Sogi: Dwit Kubi Sogi	Blockeringar/Makki: Hansonnal Momtong Bakkat Makki
Cirkulärt Slag/Chigi: Sonnal Mok Chigi	Sparkar/Chagi: 1. Dwit Chagi 2. Bandoe Dollyo Chagi /Mom Dollyo Chagi 3. Tuderra (Momdollyo) Bandal Bakkat Chagi 4. Twio Ap Chagi 5. Twio Bakkuwo Pit Chagi (med bakre benet) 6. Twio Dollyo Chagi 7. Twio Yop Chagi 8. Tuderra Twio (Momdollyo)Yop Chagi
Poomse: 1. Taegeuk nr 1-2 2. Taegeuk Sam Jang (nr 3) Gwe "Ri" Eld	Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: Momtong nr 1 A: Momtong Jirugi F: Vänster an palmok momtong makki, apkubi sogi, höger baro jirugi, höftkast framåt, naeryo jirugi
Handkombinationer: 1. Steg bak, Olgul Makki, Ap Sogi-Främre steg fram, Baro Jirugi, Ap Kubi Sogi 2. Steg bak, Hansonnal Momtong Bakkat Makki, Dwit Kubi Sogi-Baro Jirugi, Ap Kubi Sogi	Yonsuk Chagi (kombinationer på mitts): 1. Ap Chagi-Ap Chagi-Twio Ap Chagi 2. Dollyo Chagi-Twio Dollyo Chagi
Självförsvar/Hosinsool: Försvar grepp i handleder och hårtag	Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingsparring 2x2 min (Jayu Kyorogi)
Krossteknik/Kyekpa: Tuderra Yop Chagi- 1 bräda	Tävlingsteori: <i>Chong</i> (blå) <i>Hong</i> (röd) <i>Kyorogi</i> (kamp) <i>Kyong-go</i> (varning, -0,5 p) <i>Gam-jeom</i> (varning, -1 p)

5 GUP BLÅTT BÄLTE + RÖTT STRECK WTF TAEKWONDO

<p>Tidskrav: 1 termins träning från 6 Gup</p>	<p>Övrigt: Kunna visa en god kontroll i sparring. Elevens Ed. Förklara skillnaden mellan <i>Sonnal</i> och <i>Hanssonal</i>.</p>
<p>Blockeringar/Makki (i Dwit kubi sogi): 1. Sonnal Momtong Makki 2. Momtong Bakkat Makki</p>	<p>Slag/Jirugi: Pyonsonkeut Sewojirugi</p>
<p>Cirkulära Slag/Chigi: 1. Dung Jumeok Ap Chigi 2. Jebipoom Mok Chigi</p>	<p>Sparkar/Chagi: 1. Doobal Dangsang Pitchagi 2. Bituro Chagi-momtong/olgul</p>
<p>Poomse: 1. Valfri Taegeuk nr 1-3 2. Taegeuk Sa Jang (nr 4) Gwe "Jin" Åska</p>	<p>Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: <i>Olgul nr 1</i> A: Olgul Jirugi F: Vänster sonnal bakkat makki/höger sonnal mok chigi, juchoom sogi <i>Olgul nr 2</i> A: Olgul Jirugi F: Höger sonnal makki, dwitkubi sogi, utsidan, främre dollyo chagi, balmok georeo neomgigi (o soto otoshi), naeryo jirugi <i>Momtong nr 2</i> A: Momtong Jirugi F: Höger sonnal momtong makki, dwitkubi sogi, utsidan, främre yop chagi</p>
<p>Handkombinationer: 1. Steg bak, Sonnal Momtong Makki, Dwit Kubi Sogi- Steg fram, Pyonsonkeut Sewojirugi, Ap Kubi Sogi 2. Steg bak, Are Makki, Ap Kubi Sogi-Baro Jirugi-Ap Chagi-backa direkt efter sparken till Sonnal Momtong Makki, Dwit Kubi Sogi</p>	<p>Självförsvar/Hosinsool: Försvar mot stryptag bakifrån och armstrykning bakifrån.</p>
<p>Yonsuk Chagi (kombination mot kampväst): 1. Främre Pit Chagi- Tuderra Yop Chagi 2. Främre Pit Chagi-Mom Dollyo Chagi-Främre Bituro Chagi</p>	<p>Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring 2x2 min (Jayu Kyorogi)</p>
<p>Krossteknik/Kyekpa: Sonnal An Chigi -1 bräda 1 cm</p>	

Kommentar: Tonvikten till 5 Gup ligger på *dubbelhandstekniker*.

4 GUP RÖTT BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 5 Gup	Ställningar/Sogi: 1. Wen Sogi or Oreun Sogi 2. Dwit Koa Sogi
Cirkulära Slag/Chigi: 1. Palkup Dollyo Chigi 2. Palkup Pyojok Chigi 3. Mejumeok Naeryo Chigi	Sparkar/Chagi: 1. Twio Dwit Chagi 2. Twio Bandae Dollyo (Momdollyo Hooreo) Chagi
Poomse: 1. Valfri Taegeuk nr 1-4 2. Taegeuk Oh Jang (nr 5) Gwe "Sohn" Vind	Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: Olgul nr 3 A: Olgul Jirugi F: Jebipoom mok chigi, ap kubi sogi, balmok georeo neomgigi (o soto otoshi), naeryo jirugi Olgul nr 4 A: Olgul Jirugi F: Höger an palmok olgul makki, dwit kubi sogi, höger palkup åt sidan, juchoom sogi, knästående kata guruma, handkantslag mot halsen Momtong nr 3 A: Momtong Jirugi F: Vänster yop chagi direkt, höger tuderra yop chagi
Självförsvar/Hosinsool: Försvar mot livtag	Yonsuk Chagi (kombination mot kampväst): 1. Skifta ställning-Bakre Pit Chagi-skifta ställning-Främre Pit Chagi-Dwit Chagi 2. Dollyo Chagi-Mom Dollyo Chagi-Främre Pit Chagi
Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring 3x3 min (Jayu Kyorogi)	Styrka: 1. Hålla en Dollyo Chagi i maghöjd 15 sekunder 2. Hålla en Yop Chagi i maghöjd 15 sekunder
Övrigt: Kännedom om grundläggande tävlingsregler	Krossteknik/Kyekpa: 1. Dwit Chagi-1 bräda 2cm 2. Dungsonnal Chigi-2 brädor 1 cm 3. Bandae Dollyo Chagi-1 bräda 2 cm

3 GUP RÖTT BÄLTE + 1 STRECK WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 4 Gup	Ställningar/Sogi: Narani Sogi
Blockeringar/Makki: 1. Hansonnal Bitureo Makki 2. Are Hecho Makki 3. Olgul Bakkat Makki 4. Batangson Momtong Makki	Poomse: 1. Valfri Taegeuk nr 1-5 2. Taegeuk Yuk Jang (nr 6) Gwe "Gam" Vatten
Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: Momtong nr 4 A: Momtong Jirugi F: Vänster batangsoon momtong makki, kort vänstersteg utsidan, höger dungsonnal chigi	Självförsvar/Hosinsool: Försvar mot angrepp med slag och spark
Yonsuk Chagi (kombination mot kampväst): Doobal Pitchagi-Olgul Dollyo Chagi	Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring 3x3 min utan kontakt (Jayu Kyorogi)
Styrka: 1. Hålla en Dollyo Chagi i maghöjd 20 sekunder 2. Hålla en Yop Chagi i maghöjd 20 sekunder	Krossteknik/Kyekpa: 1. Palkup Dollyo Chigi-2x2 cm 2. Tuderra Twio Yop Chagi -bräda 2x2 cm

Kommentar: Eleven skall kunna uppvisa en dynamisk sparring med en god kombinationsförmåga.

2 GUP RÖTT BÄLTE + 2 STRECK WTF TAEKWONDO

<p>Tidskrav: 1 termins träning från 3 Gup</p>	<p>Övrigt: Kännedom om Taekwondons historia</p>
<p>Ställningar/Sogi: 1. Beom Sogi 2. Moa Sogi/Bo Jumeok (Covered Fist)</p>	<p>Blockeringar/Makki: 1. Sonnal Are Makki 2. Batangsoon Kodureo Momtong Makki 3. Momtong Hecho Makki 4. Kawi Makki 5. Otkoreo Are Makki 6. Hansonnal Momtong Yop Makki</p>
<p>Slag/Jirugi: 1. Momtong Yop Jirugi 2. Dujumeok Jecheo Jirugi</p>	<p>Cirkulära Slag/Chigi: Dung Jumeok Bakkat Chigi</p>
<p>Sparkar/Chagi: 1. Morup Chagi 2. Pyojeok Chagi 3. Dolgae Chagi</p>	<p>Poomse: 1. Valfri Taegeuk nr 1-6 2. Taegeuk Chil Jang (nr 7) Gwe "Gahn" Berg</p>
<p>Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: <i>Olgul nr 5</i> A: Olgul Jirugi F: Höger sonnal makki, dwitkubi sogi, utsidan, främre hooreo chagi, ashi makikomi <i>Momtong nr 5</i> A: Momtong Jirugi F: Höger bandal an cha makki/yop chagi, höger hooreo chagi</p>	<p>Självförsvar/Hosinsool: Försvar mot angrepp med påk</p>
<p>Yonsuk Chagi (kombination mot kampväst): 1. Främre Pit Chagi-Mom Dollyo Chagi-Dollyo Chagi-håll kvar benet i luften-skifta till Twio Dollyo Chagi</p>	<p>Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring 3x3 min (Jayu Kyorogi)</p>
<p>Krossteknik/Kyekpa: 1. Dollyo Chagi & Yop Chagi utan att sätta ned foten-2 brädor 2. Twio Dwit Chagi -2 brädor</p>	

1 GUP RÖTT BÄLTE + 3 STRECK WTF TAEKWONDO

<p>Tidskrav: 1 termins träning från 2 Gup</p>	<p>Övrigt: Uppvärmning inför grupp</p>
<p>Ställningar/Sogi: Ap Koa Sogi</p>	<p>Blockeringar/Makki: 1. Kodureo Momtong Bakkat Makki 2. Wesanteul Makki 3. Kodureo Are Makki</p>
<p>Slag/Jirugi: Dangkyo Tok Jirugi</p>	<p>Poomse: 1. Valfri Taegeuk nr 4-7 2. Taegeuk Pal Jang (nr 8) Gwe "Kohn" Jord</p>
<p>Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: Olgul nr 6 A: Olgul Jirugi F: Höger sonnal makki, dwitkubi sogi, utsidan, kani basami, slag Olgul nr 7 A: Olgul Jirugi F: Steg bak- Otkoreo olgul makki-greppa handleden-runt i ura ude osae (Palkup nulleo kkeokgi)-jirugi Momtong nr 6 A: Momtong Jirugi F: Vänster bandal an cha makki, höger mom dollyo chagi Momtong nr 7 A: Momtong Jirugi F: Vänster batangsoon momtong makki, gå ned på vänster knä, höger drop backspinning sweep, spark mot ansiktet Momtong nr 8 A: Momtong Jirugi F: Vänster batangsoon momtong makki, vrid åt höger, höger mom dollyo chagi, doobal pitchagi</p>	<p>Självförsvar/Hosinsool: Försvar mot angrepp med kniv</p>
<p>Yonsuk Chagi (kombination mot kampväst): 1. <i>Open stance:</i> Dollyo Chagi-Främre Naeryo Chagi-360° Twio Dwit Chagi 2. Bakre Dollyo Chagi- Dolgae Chagi 3. Steg bak-Doobal Pitchagi</p>	<p>Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring 3x3 min (Jayu Kyorogi)</p>
<p>Krossteknik/Kyekpa: 2 st. med valfri sparkteknik 2 st. med valfri handteknik</p>	

Kommentar: I sparring så skiljer vi på våra ställningar. I *closed stance* så står båda utövarna i samma stance och sida. I *open stance* står de med olika sida fram.

TEORIGRÅGOR INFÖR DANGRADERING

Att gradera till svart bälte innebär inte bara att man skall ha en teknisk skicklighet, man skall också ha vissa teoretiska kunskaper. Som Dangraderad är du en representant för vår stil. Träna på följande "Black Belt Quiz" inför Din kommande Dangradering:

1. Vad betyder Taekwondo? När kom Taekwondo till Sverige?
2. Vad betyder Kwanjangnim och Sabumnim?
3. Vad är Taekyon? Redogör i korta drag för Taekwondons historia!
4. Vad är Han Guk?
5. Poom-grad. Vad innebär det?
6. Vad är Ji Do Kwan?
7. Vad innebär delarna Kibon, Hosinsool och Kyekpa?
8. Vad har vi för dress code när det gäller vår dobok?
9. Vad ligger den tekniska tonvikten på till 9 Gup gult bälte?
10. Vilka är de viktigaste grundsparkarna?
11. Räkna på Hangoogo!
12. Vad är Taegeuk? Redogör för innebörden!
13. Vad heter poomse nr 3 och vad symboliserar den?
14. Repetera elevens ed!
15. Vad är skillnaden mellan Jirugi och Chigi? Skillnaden mellan Sonnal och Hansonnal?
16. Vad ligger den tekniska tonvikten på till 5 Gup?
17. Hur tävlar man i WTF Taekwondo?
18. Vilka sparktekniker (grundtekniker) är med till 3 Gup?
19. Hur är poängsättningen i kamp (Kyorogi)?
20. Beskriv Hanbon Kyorogi Olgul nr 3!
21. Vad är Kukkiwon?
22. Till grad har vi med försvar mot kniv?
23. Vad heter poomse nr 6 och vad symboliserar den?
24. I vår barntaekwondo tränar vi en poomse, som inte är med i vårt vuxenprogram. Vad heter den?
25. När tävlar man i nybörjarklass och elitklass?
26. Hur lyder Taekwondons grundsatser?
27. Vad är mest karaktäristiskt för poomsen Taegeuk Pal Jang?
28. Vad är Hogu?

Vad saknas i tabellen!

KOREANSKA	SVENSKA
Ti	
Kukki	
	Givvakt!
Kyung ye!	
	Börja!
Dojang	
Kyosanim	
	Bakåtspark
Doobal	
	Inåtgående
Bakkat	
Oreun	
Olgul	
Momtong	
Are	
Chigi	
	Blockering
Sogi	

TEST AV TIDIGARE GRUNDTEKNIKER

GEMENSAMT FÖR 1-2 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Vid graderingen kan den testande komma att prövas i föregående kibun

<i>Sogi (ställningar):</i>	<i>Makki (blockeringar):</i>	<i>Jirugi (slag):</i>
1. Junbi Sogi 2. Juchoom Sogi 3. Ap Sogi 4. Beom Sogi 5. Ap Kubi Sogi 6. Dwit Kubi Sogi	1. Olgul Makki 2. Momtong An Makki 3. Batangson Momtong Makki 4. Momtong Bakkat Makki 5. Hansonnal Momtong Bakkat Makki 6. Momtong Sonnal Makki 7. Kodureo Momtong Bakkat Makki 8. Are Makki 9. Sonnal Are Makki 10. Momtong Hecho Makki 11. Kawi Makki 12. Otkoreo Are Makki	1. Momtong Bandae Jirugi 2. Baro Jirugi 4. Momtong Yop Jirugi 5. Pyonsonkeut Sewojirugi
<i>Chigi (cirkulära slag):</i>	<i>Palkup Chigi (armbågs slag):</i>	<i>Chagi (sparkar):</i>
1. Sonnal Mok Chigi 2. Jebipoom Mok Chigi 3. Dung Jumeok Ap Chigi	1. Palkup Dollyo Chigi 2. Palkup Pyojok Chigi	1. Ap Chagi 2. Twio Ap Chagi 3. Bandal Bakkat Chagi 4. Dollyo Chagi 5. Doobal Pitchagi 6. Dolgae Chagi 7. Yop Chagi 8. An/Bakkat Naeryo Chagi 9. Hooreo Chagi 10. Bandae Dollyo Chagi / Mom Dollyo Chagi 11. Dwit Chagi 12. Twio Dwit Chagi

1 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: 1 termins träning från 1 Gup Minimumålder 15 år	Övrigt: Teknikernas namn på koreanska Instruerat och lett pass
Poomse: Taegeuk nr 1-8	Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: Olgul nr 2-7 Momtong nr 4-8
Självförsvar/Hosinsool: 5 st. valfria försvar mot angrepp med grepp	Yonsuk Chagi: 5 st. valfria kombinationer med någon hoppande teknik
Kontringsteknik med spark/Bada Chagi: 3 st. valfria kontringar mot spark	Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingsparring-full kontakt (Jayu Kyorogi)
Krossteknik/Kyekpa: 1 st. valfri sparkteknik 2 st. valfria sparktekniker med hopp 2 st. valfria handtekniker	

POOM

Man måste vara 15 år fyllda för att kunna gradera till 1Dan. Om eleven är under 15 års ålder sker gradering till 1:a Poom, som markeras av ett röd-svart bälte med två horisontella linjer.

1 POOM RÖD-SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

ALLMÄNT: 1 termins träning från 1 Gup	POOMSE: 1. Taegeuk Chil Jang 2. Taegeuk Pal Jang
HANBON KYOROGI: <i>Olgul nr 6</i> A: Olgul Jirugi F: Höger sonnal makki, dwitkubi sogi, utsidan, kani basami, slag <i>Olgul nr 7</i> A: Olgul Jirugi F: Steg bak- Otkoreo olgul makki -greppa handleden-runt i ura ude osae (Palkup nulleo kkeokgi)-jirugi <i>Momtong nr 6</i> A: Momtong Jirugi F: Vänster bandal an cha makki, höger mom dollyo chagi <i>Momtong nr 7</i> A: Momtong Jirugi F: Vänster batangsoon momtong makki gå ned på vänster knä, höger drop backspinning sweep, spark mot ansiktet <i>Momtong nr 8</i> A: Momtong Jirugi F: Vänster batangsoon momtong makki, vrid åt höger, höger mom dollyo chagi, doobal pitchagi	HOSINSOOL: 3 st. valfria försvar mot angrepp med grepp
YONSUK CHAGI (kombination mot kampväst): 1. Främre Pit Chagi-Mom Dollyo Chagi-360° Twio Dwit Chagi 2. Bakre Pit Chagi- Dolgae Chagi (Tornado)	KYOROGI: Sparring med väst och hjälm (Jayu Kyorogi)
KYEKPA: 1 st. valfri sparkteknik 1 st. valfria sparkteknik med hopp 1 st. valfria handteknik	ÖVRIGT: Teknikernas namn på koreanska Instruerat och lett pass

2 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: Minst 1 års träning från 1 Dan	Ställningar/Sogi: Tongmilgi Junbi Sogi
Blockeringar/Makki: 1. Hansonnal Are Makki 2. An Palmok Momtong Hecho Makki 3. Batangson Nullo Makki	Slag/Jirugi: 1. Pyonsonkeut Are Jecho Jirugi 2. Agwison Khaljaebi 3. Jumeok Pyojeok Jirugi 4. Mejumeok Are Pyojeok Jirugi 5. Morup Kukki
Cirkulära Slag/Chigi: 1. Hansonnal Bakkat Chigi 2. Hansonnal Mok Chigi	Sparkar/Chagi: Keodup Yop Chagi
Poomse: 1. Två valfria Taegeuk nr 1-8 2. Koryo	Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: 10 st. valfria.
Självförsvar/Hosinsool: 10 st. valfria försvar mot slag, spark och angrepp med påk	Yonsuk Chagi: 5 st. valfria kombinationer med någon hoppande teknik
Tävlingssparring/Kyorogi: Tävlingssparring-full kontakt (Jayu Kyorogi)	Krossteknik/Kyekpa: I ett hopp före landning krossa 2 föremål med valfria tekniker. > 40 år utför 2 separat hopptechniker.

3 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: Minst 2 års träning från 2 Dan	Blockeringar/Makki: 1. Keumgang Makki 2. Santeul Makki 3. Kheumn Dolzteogi
Slag/Jirugi: Batangson Tok Chigi	Poomse: 1. Valfri tidigare Poomse 2. Poomse som väljs av examinatorn 3. Keumgang
Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: 10 st. valfria	Hosinsool: Valfria försvar mot angrepp med kniv
Krossteknik/Kyekpa: I ett hopp före landning krossa 2 föremål med spark och föremål med slag. > 40 år utför 2 separat hopptechniker	Teoretiskt prov: Domarregler

4 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: Minst 3 års träning från 3 Dan	Poomse: 1. Poomse som väljs av examinatorn 2. Keumgang 3. Taebaek
Enstegssparring/Hanbon Kyorogi: 10 st. valfria	Hosinsool: 10 st. valfria
Krossteknik/Kyekpa: 4 st. valfria varav 2 st. skall vara av typen styrkedemonstration	Teoretiskt prov: Under 30 minuter skriftligt redogöra för en poomse som väljs ut av examinatorn

5 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: Minst 4 års träning från 4 Dan	Poomse: 1. Poomse som väljs av examinatorn 2. Pyongwon 3. Sipjin
Fritt program: Under 20 minuter uppvisa ett eget program innehållande delarna: <ul style="list-style-type: none">• Hanbon Kyorogi• Hosinsool• Kyekpa	Teoretiskt prov: Skriva en 10-sidig uppsats inom någon del av WTF Taekwondo

6 DAN SVART BÄLTE WTF TAEKWONDO

Tidskrav: Minst 5 års träning från 5 Dan	Poomse: 1. Pyongwon 2. Sipjin 3. Jitae
Fritt program: Under 20 minuter uppvisa ett eget program innehållande delarna: <ul style="list-style-type: none">• Hanbon Kyorogi• Hosinsool• Kyekpa	Teoretiskt prov: Skriva en 10-sidig uppsats inom någon del av WTF Taekwondo