

Állások

- Zárt állás: moa sogi
- Készenléti állás : naranhi sogi
- Lépő állás: ap sogi
- Hosszú támadó állás: ap koobi
- Lovagló állás: chucum sogi
- Küzdő állás: kiurugi joonbi, fordulások, oldalcserék
- L állás:
 - Dvit koobi
 - Dvikkoa sogi
 - Apkoa sogi
 - Hakdari sogi
 - Oreun sogi
 - Wen sogi
 - Beom sogi

- Sonnal bahakat makki
- Sonnal bhakat chigi
- Sonnal sewo chirugi
- Dung jumok chigi (ököl kézhát felőli)
- Sonnal momtong makki
- Pyon sonkut sevo chirugi
- Jebipom mok chigi
- Olgul ape chigi
- Godoro momtong makki
- Batangson makki
- Palkup dollyochigi
- Mejumeok naeryochigi
- Olgul bitureo makki
- Kawi makki
- Momtong hecho makki

Kéztechnikák-hárítások

- Chucum sogiban:
 - Sonnal mok chigi

- Gibon 1-2-3-4-5-6 kéztechnikák számolásra

Ütések:

- Küzdő állásban haladás alap és küzdő kéztechnikák

Lábtechnikák

- Küzdő állásban:
 - Küzdő mozgás step előre, hátra oldal cserével, tornádo lépéssel.
 - Küzdő rúgások, kombinációkkal
- Naranhi sogiban:
 - Láb kitartás:
 - Ap chagi
 - Dvit chagi
 - Yop chagi
 - Dollyo chagi
- Ap kubi are heccyo makki:
 - Ap cha olligi
 - Ap chagi an pyochok chagi + yop chagi
 - Bhakat pyochok chagi + an pyochok chagi
 - Ap chagi + dollyo chagi
 - Ap chagi + yop chagi + dvit chagi
 - Huryo chagi
 - Bituro chagi
 - Naeryo chagi
 - 3 szekcióban:
 - Ap chagi
 - Dollyo chagi
 - Hurryo chagi
 - Yop chagi

Rúgások:

- Dubon apchagi
- Dubon dollyo chagi
- Io ap chagi
- Io dollyo chagi
- Io yop chagi
- Io huryo chagi
- Twio ap chagi
- Song dollyo chagi (test, fej ugyanazzal a lábbal)
- Ollózó dollyo chagi
- Twio dollyo chagi
- Tornado dollyo chagi
- Twio yop chagi
- Pyocok chagi + tornado pyocok chagi
- Twio nomo yop chagi
- Twio huryo chagi
- Pande dollyo chagi + dollyo chagi
- Tornado dolyo chagi + pande dollyo chagi
- Io ap-huryo chagi
- Io naeryo chagi
- Io yop-huryo chagi

Kontra rúgások

- Dollyo chagi
- Dvit chagi
- Ollózó dollyo chagi
- Tornado dollyo chagi
- Pande dollyo chagi

Kombinációk

- A haladó rúgásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

- Taeguk 1, 2, 3, 4, 5 számolás nélkül
- Taeguk 6 számolásra vagy anélkül.
- Gibon: 1, 2, 3, 4, 5, 6 számolás nélkül

1 lépésű formai küzdelem:

- Hanbon kyorugi 10 fix + 5 saját

Küzdelem:

- 5x2 perc semi contact

Hosin sul:

- könyökfesztés, csuklófesztés, hajlított kar fesztés, csípődobások, válldobás
- Esések előre, hátra, oldalra

Töréstechnika:

- Férfi: könyök, kéz él, dollyo, naeryo, dvit, yop chagi 1 szökkenő, 1 ugró rúgással.
- Lány: könyök, rúgás ugyanaz.

Erőnlét:

- **Férfi:** 50 fekvő, 50 guggolás, 50 hasizom
- **Nő:** 35 fekvő, 45 guggolás, 45 hasizom
- **Egyéb:** kihap

A zöld öv jelentése: Az ég színe, amely felé most már mint terebélyes faként tör a felnőtt növény, utalva az egyre magasabb szintű tudásra