

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, oldalcserek
- L állás:
  - Dvit koobi
  - Dvikkoa sogi
  - Apkoa sogi
  - Hakdari sogi
  - Oreun sogi
  - Wen sogi
  - Beom sogi

Kéztechnikák-hárítások

- Chucum sogiban:
  - Sonnal mok chigi
  - 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
- Gibon 1-2-3-4-5 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
- 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

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
- Tornado dolyo chagi + pande dollyo chagi

Kontra rúgások

- Dollyo chagi
- Dvit chagi
- Ollózó dollyo chagi

Kombinációk

- A haladó rúgásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

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

1 lépésű formai küzdelem:

- Hanbon kyorugi 5 fix + 5 saját

Küzdelem:

- 4x2 perc semi contact

Hosin sul:

- könyökfeszítés, csuklófeszítés, hajlított kar feszítés, dobások

Erőnlét:

- **Férfi:** 45 fekvő, 45 guggolás, 45hasizom
- **Nő:** 35 fekvő, 40 guggolás, 40 hasizom
- **Egyéb:** kihap

A zöld öv jelentése: Jelzi a növény kibontakozását, virágba borulását erősödését fejlődését amint a technikák is igazi fejlődésnek indulnak