

Vizsga anyag

Sárga öv zöld csík - 7 kup

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

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
- Gibon 1-2-3 kéztechnikák számolásra

Ütések:

- Küzdő állásban haladás alap és küzdő kéztechnikák

Lábtechnikák

- Küzdő állásban:
 - küzdő mozgás step előre, hátra oldal cserével, tornádo lépéssel.
- Naranhi sogiban:
 - Láb kitartás:
 - Ap chagi
 - Dvit chagi
 - Yop chagi
- Ap kubi are heccyo makki:
 - Naeryo chagi
 - An pyochok chagi + yop chagi
 - Bhakat pyochok chagi + an pyochok chagi
 - Ap chagi+dollyo chagi
 - Ap chagi+yop chagi+dvit chagi

Rúgások:

- Dubon apchagi
- Dubon dollyo chagi
- Io ap chagi
- Io dollyo chagi
- Twio ap chagi
- Song dollyo chagi (test, fej ugyanazzal a lábbal)
- Ollózó dollyo chagi
- Twio dollyo chagi

Kombinációk

- Az alap rúgásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

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

Formai küzdelem:

- 3 lépésű partnerrel 10 db technika
- Haladásban ap koobiban és ap sogiban, dvit koobiban bármely alap kéztechnikákkal.

Küzdelem:

- 2x2 perc semi contact

Erőnlét:

- Férfi: 35 fekvő, 35 guggolás, 35 hasizom
- Nő: 25 fekvő, 30 guggolás, 30 hasizom
- Egyéb: kihap

A sárga öv jelentése: A földet szimbolizálja, melyben az elültetett növény kicsirázik és gyökeret ver, ahogyan a tudás alapjai is rögzülnek.