

Zöld öv -6 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, oldalcserek
- 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
 - Jebipom mok chigi
 - Olgul ape chigi
- Gibon 1-2-3-4 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

Kombinációk

- A haladó rúgásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

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

1 lépésű Formai küzdelem:

- Hanbon kyorugi 5 fix

Küzdelem:

- 3x2 perc semi contact

Hosin sul:

- könyökfeszítés, csuklófeszítés

Erőnlét:

- **Férfi:** 40 fekvő, 40 guggolás, 40hasizom
- **Nő:** 30 fekvő, 35 guggolás, 35 hasizom
- **Egyéb:** kihap

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