

Fehér öv sárga csík- 9 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

Kéztechnikák-hárítások:

- Kettős alsó szekciós hárítás: are hechyo makki
- Chucum sogi momtong chirgi
- Gibon il jang elemei külön-külön számolásra

Ütések:

- 1-2-3 szekciós ütések are, momtong, olgul chirgi
- Sonnal kéztechnikával is
- Sonnal mok chigi

Lábtechnikák

- Naranhi sogi:
 - Ap cha busugi
- Láb kitartás:
 - Ap chagi
 - Dvit chagi
- Ap kubi are heccyo makki:
 - Ap cha olligi
 - Ap chagi
 - An pyochok chagi
 - Bhakat pyochok chagi
 - Morup chigi (térd)
 - Miro chagi (toló)

Rúgások:

- Ap chagi + dvit chagi
- Dollyo chagi
- Io ap chagi

Kombinációk

- Az alaprúgásokból bármilyen sorrendben.

Formagyakorlat:

- Taeguk 1 számolásra vagy anélkül
- Gibon 1 számolás nélkül

Formai küzdelem:

- 3 lépésű partner nélkül
- Haladásban ap koobiban és ap sogiban bármely alap kéztechnikákkal.

Erőnlét:

- Férfi: 25 fekvő, 25 guggolás, 25 hasizom
- Nő: 15 fekvő, 25 guggolás, 20 hasizom
- Egyéb: kihap

A fehér sárga csík jelentése: az érintetlenség és a gyermeki tisztaság szimbóluma, utalva arra, hogy a kezdő még nem rendelkezik Taekwondo tudással.