

Kup 10		
Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Volledige ster	lange stand + arae makgi + an makgi + bakat makgi + oegul makgi - Afwisselend links recht - alle richtingen
Hosinsul	1 Onestep	sonnal momtong bakat makgi hanssonal mok an chigi
Sparring	Dwit Chagi	

Theorie	
Taeguk	
Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap seogi	Korte stand
Ap koobi seogi	Lange stand
An makgi	Binnenafweer
Area makgi	Onderafweer
Eolgoel makgi	Bovenafweer
Kihjap	Energieke kreet
Algemene begrippen	
Hanssonal	Enkele meshand
Sonnal	Meshand
Dobuon	Dubbel
Mok	Nek
Palmok	Onderarm
Dwira dora	Omdraaien
Telwoorden	
Yeosot	Zes
Ielgop	Zeven
Yoedeol	Acht
Ahop	Negen
Yeol	Tien
Taekwondo	
Tae	Betekent voet en omvat alle beentechnieken zowel aanvallend als verdedigend.
Kwon	Betekent vuist en omvat alle hand- en armtechnieken zowel aanvallend als verdedigend.
Do	Betekent weg, methode. Staat voor de spirituele betekenis achter de sport.