

Kup 7

Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Taegeuk 1 + 2	
Hosinsul	3 Onesteps	°sonnal momtong bakat makgi honsonnal mok an chigi °naeryo makgi + tok chigi °hansonnal an makgi + palkoep chigi
Sparring	Counter Dollyo + 1 min sparren	
Kyokpa	1 plankje breken met stoot	

Theorie

Algemene begrippen

Hansonnal	Enkele meshand
Sonnal	Meshand
Dobuon	Dubbel
Mok	Nek
Palmok	Onderarm
Dwira dora	Omdraaien

Telwoorden

Yeosot	Zes
Ielgop	Zeven
Yoedeol	Acht
Ahop	Negen
Yeol	Tien

Taeguk

Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap koobi seogi	Lange stand
Ap seogi	Korte stand
Dwit koobi	Korte stand met voeten in een hoek van 90°
Dobuon jireugi	Dubbele stoot
Hansonnal mok an chigi	Nekslag met meshand

Sparring

Oreun	Rechts
Oen (uitspraak = wen)	Links
Hong	Rood
Chong	Blauw
Hoogoo	Pantser
Si chak	Beginnen
Kallyo	Stoppen
Daeryon	Vrij gevecht
Dollyo chagi	Draaitrap
Dwit chagi	Achterwaartse trap
Pikkyo chagi	Trap tussen ap chagi en dollyo chagi

Poomse

Een poomse is een schijngevecht tegen denkbeeldige tegenstanders, die in verschillende richtingen aanvallen. Het is het woordenboek van de taekwondo, omdat hier bijna alle technieken in voorkomen.