

Kup 6		
Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
Poomsae	Taegeuk 1 + 2	
Hosinsul	3 voettechnieken	
Sparring	1,5 min sparren	°Afstand inschatten (raak trappen & stoten) °Uithouding
Kyokpa	1 plankje breken met stoot	

Theorie	
Algemene begrippen	
Bandae	Tegengesteld aan de looprichting
Baro	Gelijk aan de looprichting
Geodureo	Ondersteuning
Twio	gesprongen
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
Hanssonal 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
Bandae dollyo chagi	Achterwaartse draaitrap
Mirreo chagi	Duwtrap
Momdollyo chagi	Rugwaarts rond de as draaiende dollyo chagi
Twio dwit chagi	Gesprongen dwit 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.