

Gürtel	Theorie u. Grundüb.	Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken	Ilbo Taeryeon	Hosinsul	Poomse (Taegeuk)	Freikampf	Bruchtest
9. Kup Weiß-Gelb	Taekwondo Neue Techniken Stepptechn.	Ap-Gubi Ap-Sogi Juchum-Sogi Junbi-Sogi	Momtong-Jireugi Arae-Makki Momtong-Makki Olgul-Makki	Ap-Chagi Dollyo-Chagi Pratzenübungen					
8. Kup Gelb	Taekwondo Zahlen Neue Techniken	Kyôrugi-Junbi		Yop-Chagi Naeryo-Chagi Pratzenübungen	3 Techniken	Handgelenk greifen (versch. Kombi's)	Il-Jang	1-1-Kampf 2-2-Kampf	
7. Kup Gelb-Grün	Neue Techniken			Dwit-Chagi Pratzenübungen	4 Techniken	Rolle vorwärts Fallen nach vorn / hinten Seitlich fallen Stellung im SV	I-Jang	3-3-Kampf - nach Wahl Freikampf	

Gürtel	Theorie	Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken	Ilbo Taeryeon	Hosinsul	Poomse (Taegeuk)	Freikampf	Bruchtest
6. Kup Grün	Neue Techniken	Dwit-Gubi	Hanssonal-Makki Sonnal-Chigi	Pratzenübungen	5 Techniken	Verteidigungen ohne Hebel Schulter zwei Hände Kragen zwei Hände Klammern von hinten Schwitzkasten hinten Kampfstellung greifen	Sam-Jang	Freikampf	Ap-Chagi
5. Kup Grün-Blau	Neue Techniken		Sonnal-Kodro-Makki Nullo-Makki Sonkeut-Chirugi Jebipoom-Sonnal-Mokchigi Deung-Jumok-Ap-Chigi Momtong-Bakkat-Palmok-Makki	Pratzenübungen	6 Techniken	Verteidigungen ohne Hebel Hände von hinten Umklammern von vorn Schulter einhändig Kragen einhändig Würgen beidhändig Würgen einhändig Haare greifen Dollyo-Chagi	Sa-Jang	Freikampf	Naeryo-Chagi

Gürtel	Theorie	Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken	Ilbo Taeryeon	Hosinsul	Poomse (Taegeuk)	Freikampf	Bruchtest
4. Kup Blau	Wettkampf- regeln Zweikampf Wettkampf- regeln Formenlauf Neue Techniken	Wen-Sogi Oreun-Sogi Koa-Sogi	Me-Jumok- Naeryo-Chigi Palkup-Chigi Palkup-Pyojok- Chigi		7 Techniken	Verteidigungen mit Hebel- wenn möglich Handgelenk greifen (versch. Kombi's) Schulter zwei Hände Kragen zwei Hände Schwitzkasten vorn Faustangriffe	Oh-Chang	Freikampf	Yop-Chagi
3. Kup Blau-Rot	Neue Techniken		Bituro-Makki Batangson- Momtong-Makki Arae-Hecho- Makki	Huryo-Chagi	8 Techniken	Verteidigungen mit Hebel- wenn möglich Schulter einhändig Schulter seitlich Kragen einhändig Würgen beidhändig Würgen einhändig Bodenangriffe	Yuk-Chang	Freikampf	Dollyo- Chagi

Gürtel	Theorie	Stellungen	Handtechniken	Fußtechniken	Ilbo Taeryeon	Hosinsul	Poomse (Taegeuk)	Freikampf	Bruchtest
2. Kup Rot	Neue Techniken	Bom-Sogi Moa-Sogi Dwit-Koa-Sogi	Sonnal-Arae-Makki Batangson-Momtong-Kodro-Makki Bo-Jumok Gawi-Makki Du-Jumok-Jochyo-Jireugi Otgoro-Arae-Makki	Pyojok-Chagi Mureup-Chigi Pande-Dollyo-Chagi	9 Techniken	Messer Angriff Stich Messer Angriff oben Messer Angriff unten Messer Angriff links Messer angriff rechts Stock Angriff Stich Stock Angriff oben Stock Angriff unten Stock Angriff links Stock Angriff rechts Wiederholung vom 6. Kup bis 3. Kup	Chil-Jang	Freikampf - nach Wahl mit Weste	Dwit-Chagi Huryo-Chagi
1. Kup Rot-Schwarz	Neue Techniken		Bakkat-Palmok-Kodro-Makki Arae-Kodro-Makki Wesanteul-Makki Jumok-Dangyo-Tok-Chirugi	Twio-Ap-Chagi	10 Techniken	Angriffe unter Raumnot vom 6. Kup bis 2. Kup Überraschungsangriffe vom 6. Kup bis 2. Kup	Pal-Jang	Freikampf - nach Wahl mit Weste	Pande-Dollyo-Chagi Handtechnik nach Wahl