

Eisen voor gele band:

Theoretische deel:

Founder van Taekwondo	Generaal Choi Hong Hi
Datum	11 april 1955
Tae	Springend of vliegend, trappen of breken met voet
Kwon	Stoten of vernietigen met de hand of vuist
Do	Weg of methode
Dobok	Pak
Ti	Band
Dojang	Trainingszaal
Sabum	Leraar
Bo-Sabum	Assistent leraar
Twimyo	Gesprongen/vliegend

Groetprocedure

Charyot	Attentiehouding
Sabum nim ke	Gezicht naar de leraar
Kyong Ye	Buig
Taekwon	Gegroet

Betekenis band: Kleur van de aarde, een plant ontspruit en wortelt zich, zoals de leerling de Taekwondo basis verwerft.

Standen (Sogi)

Parallelstand	Narani Sogi
Loopstand (lange stand)	Gunnun Sogi
L-stand	Niunja Sogi

Hoogtes

Midden	Kaunde
Laag	Najunde
Hoog	Nopunde

Armtechnieken

Stoot	Jirugi
Slag	Taerigi

Delen van het lichaam

Voorarm	Palmok
Vuist	Joomuk

Blokkeringen

Blok	Makgi
Voorarmblok	Palmok
Binnenkant voorarmblok	Anpalmok
Opwaarts	Chookyo
Verdedigingsblok	Daebi Makgi
Tweedeligeblok	Sang palmok Makgi

Chon-Ji (hemel en aarde)

Aantal bewegingen 19

In het Oosten worden hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat *Chon Ji* het eerste patroon is dat de beginner leert. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel weerspiegelt, het andere de aarde

Dan Gun (stichter van Korea)

Aantal bewegingen 21

Dan Gun is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v. C,

Praktische deel:

Tuls:

Saju jurugi tot en met Dan- Gun

Trappen:

Dollyo chagi (rondwaartse trap)
Ap chagi (voorwaartse trap)
Naeryo chagi (neerwaartse trap)
Yop chagi (zijwaartse trap)

Kye-pa

Jeugd/ junioren , 1 witte plank zijwaarts
Volwassenen, 1 zwarte plank zijwaarts

Hosinsul:

Polsbevrijding, 3 uitvoeringen