

Eisen voor gele slip:

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

Standen (Sogi)

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

Hoogtes

Midden	Kaunde
Laag	Najunde

Armtechnieken

Stoot	Jirugi
-------	--------

Delen van het lichaam

Voorarm	Palmok
Vuist	Joomuk

Blokkeringen

Blok	Makgi
Voorarmblok	Palmok Makgi
Binnenkant voorarmblok	Anpalmok Makgi

Praktische deel:

Saju Jurigi (vierrichtingen stoot)

Aantal bewegingen 14

Saju Makgi (vierrichtingen blok)

Aantal bewegingen 16

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

Trappen:

Dollyo chagi (rondwaartse trap)

Ap chagi (voorwaartse trap)

Naeryo chagi (neerwaartse trap)

Yop chagi (zijwaartse trap)

Hosinsul:

Polsbevrijding, 3 uitvoeringen