

Eisen voor groene band: Al het voorgaande theorie en praktijk

Toevoegingen theorie:

Algemeen:

Inwaarts	Anuro
Gelijk gesteld	Baro
Tegenover gesteld	Bandae
Gesloten stand	Moa Sogi
Verlengde L-stand	Gojung Sogi
Buigstand	Guburyo Sogi
Cirkelblok	Dollimyo Makgi

Betekenis groene band:

Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. De leerling begint zich in de Taekwondo kunst te ontwikkelen.

Grondleerstellingen (tenets)

Ye Ui	Hoffelijkheid of bescheidenheid
Yom Chi	Onkreukbaarheid of eerlijkheid
In Nae	Volharding
Guk Gi	Zelfbeheersing
Baekjul Boolgool	Onoverwinnelijke geest of levensmoed

Tellen

Eén	Hana
Twee	Dul
Drie	Set
Vier	Net
Vijf	Tasot
Zes	Yosot
Zeven	Ilgop
Acht	Yudol
Negen	Ahob
Tien	Yul

Do San (patriot Ahn Chang-Ho)

Aantal bewegingen 24

Do San, is het pseudoniem van de opstandeling Ahn Chang-Hi (1876-1938). De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging.

Won-Hyo (boeddhistische monnik)

Aantal bewegingen 28

Won Hyo, is vernoemd naar de belangrijkste monnik die het Boeddhisme introduceerde in Korea, ten tijde van de Silla dynastie (686 n.C.).

Praktische deel:

Tuls :

Saju jurugi tot en met Won-Hyo

Trappen:

Dwit chagi (achterwaartse trap)

Bandae dollyo chagi (hiel trap)

Matsogi:

Sambo Matsogi met tegenstander, 5 verschillende uitvoeringen.

Ibo Matsogi, 5 verschillende uitvoeringen.

Kye-pa

Jeugd/ junioren 1 witte plank zijwaartse trap en elleboog

Volwassenen 1 zwarte plank zijwaartse trap en elleboog.

Hosinsul:

Polsbevrijding, 3 uitvoeringen

Loskomen uit greep 2 handen, 3 uitvoeringen