

10 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Annun so ap joomuk kaunde baro jirugi Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi	Sittande ställning med rakt slag framåt Gående ställning med rakt slag framåt
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun so ap cha busigi	Gående ställning med snärtande framspark
Tul Mönster	Gunnun so saju ap cha busigi	Framspark i fyra riktningar med gående ställning
Balans	Ap cha busigi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	5 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Framspark på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Oövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den första grundprincipen är artighet (ye-ui) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Alltid lyssnar på sin tränare. - När tränaren pratar så är man tyst och fokuserar på vad tränaren säger. - När man går in eller ut ur träningshallen så bugar man.	
Kroppspostion Full-facing	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den första kroppspostionen är helfigur (full-facing) och innebär att kroppen pekar framåt dit tekniken utförs. Ett exempel är gunnun so baro jirugi (gående ställning med slag framåt). För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Narani junbi sogi Parallell redoställning	Används som redoställning innan utförande av grundtekniker samt vissa mönster. Ställningen är en axel bred från utsida till utsida fot. Händerna ska knytas och placeras cirka 30 cm från naveln. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Historia	Taekwon-Do är en kampsport som kommer från Korea. Den första gången man använde namnet Taekwon-Do var den 11 april år 1955 i Seoul, Korea.	
Missbruk av Taekwon-Do	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.	
Terminologi	Chagi - spark Jirugi - slag Makgi - blockering	Sogi - ställning Charyot - givakt Kyong gye - buga
Ti Bälte	Vitt bälte symboliserar en nybliven elev som precis börjat sin utveckling inom Taekwon-Do.	

10 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool	Gunnun so bakat palmok najunde yop makgi	Gående ställning med låg blockering (underarm)
Handtekniker	Gunnun so an palmok kaunde yop makgi	Gående ställning med mittenblockering (underarm)
Bal Gisool	Gunnun so ap cha olligi	Gående ställning med rakt uppåtående spark
Bentekniker		
Tul	Gunnun so saju ap cha olligi	Uppåtående spark i fyra riktningar med gående ställning
Mönster		
Balans	Ap cha busigi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
Dallyon	Framspark + slag på mits (i rörelse)	2 x 1 minuter
Redskapsträning		

Teori

Grundprinciper	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig.
1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövertvinnerlig anda	Den andra grundprincipen är ärlighet (yom-chi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Alltid talar sanning och aldrig ljugar. - Är ärlig mot sig själv genom att alltid kämpa och gör sitt allra bästa även om det är jobbigt. - Vet skillnaden på rätt och fel. Man vågar stå upp och säga emot om man tycker något är fel.
Kroppspostion Half-facing	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den andra Den andra kroppspostionen är halvförig (half-facing) och innebär att kroppen pekar 45 grader snett framåt mot målet, dvs axlarna är snedställda. Ett exempel är gunnun sozi bakat palmok najunde yop makgi (gående ställning med låg blockering). För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
Korsning av händer Bakat palmok najunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den låga blockeringen bakat palmok najunde yop makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
Annun sozi Sittande ställning	Ställningen är en och en halv axel bred, mätt från insida till insida fot. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Se till att tårna pekar framåt samt att hälarne inte lyfter från golvet vid utförande av teknik. Tekniker kan utföras antingen framåt eller helt åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.
Historia	Grundaren av Taekwon-Do hette General Choi Hong Hi . ITF betyder International Taekwon-Do Federation och är vår internationella organisation.
Missbruk av Taekwon-Do	Det är aldrig någonsin tillåtet att missbruka Taekwon-Do. De tekniker som man lär sig på träningen visar man inte för någon annan. Slag och sparkar är farliga och därför lär man sig hur man ska kontrollera dessa. Taekwon-Do får endast användas utanför träningen när det är fara för sitt eget liv. Då får man använda Taekwon-Do för att försvara sig.

9 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so sonkal najunde yop makgi Niunja so an palmok kaunde yop makgi	Gående ställning med låg blockering (knivhand) L-ställning med mittenblockering (underarm)
Bal Gisool Bentekniker	Annun so yop dollyo chagi Gunnun so twimyo ap cha busigi	Sittande ställning med rundspark åt sidan Gående ställning med hoppande framspark
Tul Mönster	Chon ji tul	Med instruktörens hjälp
Balans	Dollyo chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	10 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori	
Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den tredje grundprincipen är uthållighet (in-nae) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Aldrig ger upp, oavsett hur jobbigt det är. - Alltid försöker nå sina mål (t.ex., att ta svart bälte).
Kroppsposition Side-facing	Kroppen kan vara positionerad på olika sätt, beroende på vilken typ av teknik man utför. Den tredje och sista kroppspositionen är sidfigur (side-facing) och innebär att kroppen pekar framåt men tekniken utförs helt åt sidan. Blicken ska alltid vara riktad dit tekniken utförs. Ett exempel är sittande ställning med rundspark åt sidan. Ett annat exempel är sittande ställning med knivhandsslag åt sidan. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
Korsning av händer Sonkal najunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den låga blockeringen sonkal najunde yop makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är <u>alltid överst</u> i korset.
Korsning av händer An palmok kaunde yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid mittenblockeringen an palmok kaunde yop makgi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot uppåt. Den hand som ska blockera är <u>alltid nederst</u> i korset.
Gunnun sogi Gående ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från tå till tå. Bredden är ett axelmått, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.

9 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so chookyo palmok makgi Niunja so sonkal kaunde yop taerigi	Gående ställning med uppåtgående blockering L-ställning med knivhandsslag
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so dollyo chagi Niunja so twimyo ap cha busigi	L-ställning med rundspark L-ställning med hoppande framspark
Tul Mönster	Chon Ji tul	På egen tid
Balans	Dollyo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	15 st vardera
Dallyon Redskapsträning	Rundspark + slag (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövervinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den fjärde grundprincipen är självkontroll (guk-gi) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Aldrig låter sitt humör gå ut över andra. - Alltid har kontrollerade tekniker med avstånd när man tränar mot sina kompisar.
Korsning av händer Chookyo palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid den uppresande blockeringen chookyo palmok makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska blockera är alltid överst i korset.
Korsning av händer Sonkal kaunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid knivhandsslaget sonkal kaunde yop taerigi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra slaget är alltid överst i korset.
Niunja sogi L-ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 30/70, dvs mer vikt på bakre benet. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.
Chon Ji tul 19 rörelser	Chon Ji betyder bokstavligt talat "himmel och jord" och symboliserar jordens skapelse eller början på den mänskliga historien. Mönstret består av två delar, därav namnet "himmel" och "jord". I den första delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning samt låg blockering i gående ställning. I den andra delen alternerar man mellan rakt slag i gående ställning och mittenblockering i L-ställning.

8 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so sang palmok makgi Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi	L-ställning med tvillingblockering (underarm) Gående ställning med högt slag framåt
Bal Gisool Bentekniker	Annun so yop chagi Annun so twimyo yop dollyo chagi	Sittande ställning med sidspark åt sidan Sittande ställning med hoppande rundspark åt sidan
Tul Mönster	Chon Ji tul Dan Gun tul	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 1 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Yop chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 1, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Sidspark (i rörelse)	2 x 1 minuter

Teori

Grundprinciper 1. Artighet 2. Ärlighet 3. Uthållighet 4. Självkontroll 5. Öövertinnerlig anda	Det finns fem stycken grundprinciper som alla TKD-utövare ska känna till och följa, även utanför träningslokalen. Grundprinciperna gäller oavsett vem man är och vart man befinner sig. Den femte grundprincipen är öövertinnerlig anda (baekjul-boolgool) och innebär bland annat att man som TKD-utövare: - Vågar prova sådant som är svårt. - Inte är rädd för att göra fel. - Tror på sig själv och vet att man kan.	
Korsning av händer Sang palmok makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tvillingblockeringen sang palmok makgi så används korsningen "båda klockorna pekar utåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar utåt, ifrån kroppen. Den hand som ska blockera uppåt är <u>alltid ytterst</u> i korset.	
Nopunde Hög teknik	En hög teknik innebär att den utförs i utövarens egen ögonhöjd. En hög handteknik innebär att antingen knogen eller fingertopparna ska vara i ögonhöjd när tekniken avslutas.	
Vågrörelse	Vågrörelse (Hwaldung pahdo) är någonting som skiljer Taekwon-Do från många andra kampsporter. De allra flesta tekniker (med få undantag) utförs med en vågrörelse. Vågrörelsen börjar alltid med att man slappnar av i kroppen, vilket naturligt gör att kroppen sjunker ner lite. Sedan sträcker man på benen, vilket medför att kroppen reser sig. I sista steget så låter man kroppen falla nedåt samtidigt som man utför tekniken. Foten ska (i de allra flesta fall) sättas ner exakt samtidigt som tekniken avslutas.	
Terminologi	Twimyo - hoppande Hwaldung pahdo - vågrörelse Sang - tvilling	Soonhwan-Do - Taekwon-Do cirkeln Son gisool - handtekniker Bal gisool - bentekniker

8 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so sun sonkut baro tulgi	Gående ställning med stickande fingertoppslag
	Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi	Gående ställning med hög separerande blockering
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so yop chagi	L-ställning med sidspark
	Niunja so twimyo dollyo chagi	L-ställning med hoppande rundspark
Tul Mönster	Chon Ji tul	På egen tid
	Dan Gun tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 2 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
	Balans	Yop chagi
Styrka	Armhävningar och sit-ups	20 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 1, se fliken "resurser" på hemsidan
	Dallyon Redskapsträning	Sidspark + slag (i rörelse)

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den första delen är grundtekniker (gibon yonsup) och innebär att man tränar på hand- och bentekniker för att förstå hur de ska utföras och varför. Grundtekniksträning utvecklar bland annat tålmod, uthållighet, noggrannhet samt förståelse för tekniken.
Kontinuerlig rörelse Continuous motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Kontinuerlig rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra kontinuerligt. Detta innebär att kroppen inte stannar mellan teknikerna. Varje teknik ska ha en egen utandning samtidigt som det emellan varje teknik ska vara ett konstant utblås av luft.
Dan Gun tul 21 rörelser	Mönstret är uppkallat efter den heliga Dan Gun som grundade Korea år 2333 f. kr. Alla slag som görs med knytnäven är höga (dvs övre delen av knogen ska vara i ögonhöjd).
Korsning av händer Bakat palmok hechyo makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken bakat palmok hechyo makgi så ska händerna korsas framför bröstet och båda "klockorna" ska peka utåt. Tekniken avslutas med händerna i ögonhöjd och en axelbredd emellan. Tekniken utförs i full-facing.
Utförande av teknik Sun sonkut tulgi	Tekniken har två applikationer. Den ena handen slår ett slag framåt med fingertopparna mot solar-plexus på motståndaren. Den andra handen utför en nedåtgående blockering med handflatan. Båda händerna måste avslutas samtidigt. Tekniken förbereds genom att händerna förs till bröstet, med handflatorna pekandes inåt mot kroppen.
Ti Bälte	Gult bälte symboliserar ett frö som sås, likt kunskaperna hos utövaren som börjar utvecklas.

7 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi	Gående ställning med hög blockering (underarm) Gående ställning med högt slag mot tinningen
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + dollyo chagi Annun so twimyo yop chagi	L-ställning med fram + rundspark Sittande ställning med hoppande sidspark åt sidan
Tul Mönster	Dan Gun tul Do San tul	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 3 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Ap chagi + Dollyo chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	25 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 2, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Framspark, rundspark (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den andra delen är mönster (tul) som innebär att man utför grundtekniker i en logisk och bestämd ordning. Det finns 24 mönster inom Taekwon-Do som symboliserar General Chois liv som han ägnade åt att utveckla Taekwon-Do. Mönster utvecklar bland annat noggrannhet, koordination, andningskontroll samt balans.	
Korsning av händer Bakat palmok yop makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken bakat palmok yop makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar mot varandra. Den hand som ska utföra blockeringen är <u>alltid överst</u> i korset.	
Korsning av händer Dung joomuk nopunde yop taerigi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken dung joomuk nopunde yop taerigi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som ska slå är <u>alltid nederst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.	
Terminologi	Sonkut - fingertopp Tulgi - stickande slag Hechyo - separerande	Taerigi - plötsliga/häftiga slag Dung joomuk - baksida av handen Gibon yonsup - grundtekniker

7 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so palmok dolmyo makgi	Gående ställning med cirkulär blockering (underarm)
	Gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi	Fixerad ställning med mittenslag
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + yop chagi	L-ställning med fram + sidspark
	Niunja so twimyo yop chagi	L-ställning med hoppande sidspark
Tul Mönster	Dan Gun tul	På egen tid
	Do San tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Sambo matsogi - trestegssparring	Trestegssparring variant 4 Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Ap chagi + Yop chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	25 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 2, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Framspark, sidspark (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den tredje delen är kamp (matsogi) och innebär att man utför tekniker mot varandra, antingen med kontakt eller i luften. Kamp utvecklar bland annat uthållighet, styrka, precision samt mod.
Snabb rörelse Fast motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Snabb rörelse menas med ett antal tekniker som utförs efter varandra med en kort paus emellan. Det är alltså inte teknikerna som är "extra snabba" utan det är pausen mellan teknikerna som är förkortad.
Slag	Det finns olika typer av slag beroende på vilken träffyta som används. Stickande slag (tulgi) innefattar de typer av slag som träffar antingen med fingertopparna (sonkut) eller baksidan av armbågen. Plötsliga/häftiga slag (taerigi) innefattar de slag som träffar med bla. knivhand (sonkal), sidan av handen (dung joomuk), framsida armbåde (ap palkup) samt alla andra träffytor vars slag inte kategoriseras som jirugi eller tulgi .
Utförande av teknik Dolmyo makgi	Blockeringen har en dubbel applikation. Den första blockeringen görs på nervägen, i början av vågrörelsen (med insidan av underarmen) i en cirkulär, inåtgående rörelse som inte stannar. Därefter, i mitten av vågrörelsen när kroppen reser sig, ska händerna korsas "båda klockorna uppåt". Den handen som blockerar är underst. I slutet av vågrörelsen, på väg ner, utförs den andra blockeringen (också med utsidan av underarmen). Den sista blockeringen avslutas lite utanför axel-linjen, parallell men vinkeln på bakre foten.

6 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so sonkal nopunde annuro taerigi	L-ställning med högt innåtgående slag mot halsen
	Gooburyo so palmok daebi makgi	Böjande ställning med guardblockering
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so bakuro naeryo chagi	L-ställning med utåtgående yxspark
	Niunja so twimyo bakuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande utåtgående yxspark
Tul Mönster	Do San tul	På egen tid
	Won Hyo tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1 (långsamt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Naeryo chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 3, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Yxspark (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den fjärde delen är redskapsträning (dallyon) och innebär att man använder sig av olika träningsredskap såsom mitsar, hopprep, etc. Redskapsträning utvecklar bland annat vighet, kondition och snabbhet.	
Moa junbi sogi A Stängd redoställning A	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 30 cm från överläppen.	
Gooburyo sogi Böjande ställning	Ställningen har all vikt på det ena benet (som ska böjas). Den andra foten ska ligga i höjd med knävecket och fotbladet ska peka nedåt. Ställningen finns i två olika utföranden, A och B. Gooburyo sogi A, som utförs i Won Hyo tul, är förberedande för en sidspark medan gooburyo sogi B är förberedande för en bakåtspark. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan.	
Gojung sogi Fixerad ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre tå ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket på vikt på båda ben. Främre foten pekar nästa helt fram (vinkel på 15 grader) och bakre foten pekar nästan helt åt sidan (vinkel på 15 grader). Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Terminologi	Annuro - inåtgående Bakuro - utåtgående Dolmyo - cirkulär	Naeryo - nedåtgående Balkal - fotblad Ap kumchi - främre trampdyna
Ti Bälte	Grönt bälte symboliserar en planta som börjar växa, likt kunskaperna hos utövaren som fortsätter utvecklas.	

6 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so sonbadak golcho makgi	Gående ställning med krokande blockering (handflata)
	Niunja so sang sonkal makgi	L-ställning med tvillingblockering (knivhand)
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so annuro naeryo chagi	L-ställning med innåtgående yxspark
	Niunja so twimyo annuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande innåtgående yxspark
Tul Mönster	Do San tul	På egen tid
	Won Hyo tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 1 (normalt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Naeryo chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	30 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 3, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Yxspark (i rörelse)	Olika kombinationer, 2 x 1 minuter
Kross	Yop chagi	1 planka

Teori

Taekwon-Do cirkeln 1. Grundtekniker 2. Mönster 3. Kamp 4. Redskapsträning 5. Självförsvar	Taekwon-Do cirkeln (Soonhwan-Do) består av fem stycken delar som visar hur Taekwon-Do är uppbyggt. General Choi valde just en cirkel för att poängtera att man som elev måste träna lika mycket på alla fem delar, om och om igen för att bli en så bra utövare som möjligt. Den femte delen är självförsvar (hosinsul) och innebär att man lär sig olika sätt att försvara sig och komma loss ur olika grepp. Det är oerhört viktigt att man har självkontroll så att man inte skadar sin träningskompis under träningen.	
Utförande av teknik Sonbadak golcho makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid blockeringen sonbadak golcho makgi så används korsningen "klocka-mot-klocka". Tekniken utförs i en naturlig rörelse (natural motion, se nedan) och i half-facing.	
Naturlig rörelse Natural motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Naturlig rörelse innebär att tekniken utförs lite mindre dynamiskt och accelererat än vid en normal rörelse. Utandningen är också lite mindre kraftig.	
Terminologi	Doo - dubbel Palkup - armbåge Sonbadak - handflata	Golcho - greppande Tora - omvänd Goro - krok/krokande

5 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so doo palmok nopunde makgi Gunnun so ap palkup taerigi	Gående ställning med hög dubbelarmsblockering Gående ställning med armbågsdrag framåt
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so goro chagi Annun so twimyo goro chagi	L-ställning med krokspark Sittande ställning med hoppande krokspark
Tul Mönster	Won Hyo tul Yul Gok tul	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåteggssparring	Tvåteggssparring variant 2 (långsamt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi	15 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	35 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 4, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Krokspark (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den första delen är reaktionskraft och innebär hur man använder motriktade krafter. Genom att t.ex., dra andra handen till bältet vid ett slag så genereras mer kraft. Motsatt rörelse används också för att generera mer kraft. Ett exempel är i palmok daebi makgi, där händerna förs bakåt och "laddar" innan blockeringen utförs. Tekniken måste dock alltid vara i rörelse tills den avslutas.
Ihopsatt rörelse Connecting motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Ihopsatt rörelse menas med ett antal tekniker som är ihopkopplade i en följd med ett bestämt slut. Utandningen är förlängd (ingen tydlig utandning på varje teknik) med ett tydligt slut på sista tekniken.
Kyocho sogi A Korsande ställning	Ställningen har en viktfördelning på 90/10, dvs mest vikt på det främre benet. Båda benen ska böjas och fötterna ska peka 45 grader åt sidan jämfört med teknikens riktning. Bakre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas lite. Den bakre foten ska "korsas" bakom den främre. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.

5 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi Niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi	Gående ställning med korsande uppresande blockering L-ställning med mittenblockering (omvänd knivhand)
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora goro chagi Niunja so twimyo goro chagi	L-ställning med omvänd krokande spark L-ställning med hoppande krokspark
Tul Mönster	Won Hyo tul Yul Gok tul	På egen tid På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 2 (normalt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi	30 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	35 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 4, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Krokspark (i rörelse)	Olika kombinationer, 2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den andra delen är koncentration och innefattar två delar. Dels att man träffar med en så liten träffyta som möjligt, vilket koncentrerar kraften och genererar mer tryck i tekniken. Det andra är mental koncentration, vilken innebär att man lägger all fokus och energi på att genomföra tekniken så bra som möjligt.
Korsning av händer Sonkal dung kaunde bakuro makgi	Vid utförande av vissa handtekniker så måste händerna korsas som en förberedelse inför tekniken. Vid tekniken sonkal dung kaunde bakuro makgi så används korsningen "båda klockorna uppåt". Med detta menas att händerna korsas framför bröstet och att handryggen (där man har klockan) på båda händerna pekar uppåt. Den hand som blockerar är <u>alltid nederst</u> i korset. Tekniken utförs i half-facing.
Utförande av teknik Kyocha joomuk chookyo makgi	Tekniken används för att blockera ett föremål som kommer ovanifrån. Händerna ska i en cirkulär rörelse föras ihop och korsas vid bröstet. Korset ska sedan lyftas den sista biten uppåt mot den höga sektionen. Se till att tekniken avslutas med händerna korsade strax ovanför pannan.

4 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Dwitbal so sonbadak ollyo makgi Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi	Bakrebensställning med blockering uppåt (handflata) Gående ställning med högt vertikalt tvillingslag
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora yop chagi Niunja so twimyo tora goro chagi	L-ställning med omvänd sidspark L-ställning med hoppande omvänd krokspark
Tul Mönster	Yul Gok tul Joong Gun tul	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvåstegssparring variant 3 (långsamt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + yop chagi	15 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 5, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den tredje delen är jämvikt (balans) och handlar om att ha vikten fördelad så effektivt som möjligt, oavsett om man står i en ställning eller utför en spark. Vid utförandet av en spark bör vikten vara centrerad i mitten av foten, även när foten vrids. På så sätt behåller man balansen genom hela tekniken. Man vrider alltid foten på trampdynan och aldrig på hälen.	
Långsam rörelse Slow motion	Många tekniker i Taekwon-Do kan utföras med olika tempo och utandningar. Dessa kallas för rörelsetyper. Långsam rörelse menas med en teknik som görs långsamt rätt igenom. Andningen är också långsam för att vara synkroniserad med tekniken. Tekniken ska inte avslutas med ett snabbt ryck.	
Dwitbal sogi Bakreben ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre häl. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 10/90, dvs mest vikt bak. Främre foten har en vinkel på 25 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Främre foten har endast trampdynan i mattan, dvs hälen ska lyftas lite. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Terminologi	Sewo - vertikal Digutja - U-formad Noolo - pressande	Dwiro tora - vänd om Ollyo - uppåtgående Sonkal dung - omvänd knivhand
Ti Bälte	Blått bälte symboliserar himlen dit växten sträcker sig, vilket är en liknelse för att elevens kunskaper inom Taekwon-Do börjar mogna.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Fråga 1-9 under kategorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

4 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Annun so bakat palmok san makgi	Sittande ställning med W-blockering (underarm)
	Gunnun so kyocha joomuk noolo makgi	Gående ställning med korsande blockering neråt
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora yop + yop chagi	L-ställning med omvänd sidspark + sidspark
	Niunja so twimyo tora yop chagi	L-ställning med hoppande omvänd sidspark
Tul Mönster	Yul Gok tul	På egen tid
	Joong Gun tul	På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 3 (normalt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + yop chagi	30 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	40 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 5, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den fjärde delen är andningskontroll och påverkar kraft, uthållighet samt kroppens förmåga att ta emot slag och sparkar. Genom att blåsa ut luften stärker man kroppen samtidigt som det hjälper till att fokusera tekniken.	
Nachou sogi Förlängd ställning	Ställningen är en och en halv axel lång, mätt från främre häl till bakre tå. Bredden är en axel, mätt från mitten av fötterna. Viktfördelningen är 50/50, dvs lika mycket vikt på båda benen. Främre ben ska böjas lätt och det bakre benet ska vara helt sträckt. Bakre fot ska nästan peka helt fram (25 grader ut). Möjliga kroppspositioner är full-facing och half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under fliken resurser på hemsidan. Nachou sogi är precis som en gunnun sogi, men en fot längre.	
Moa junbi sogi B Stängd redoställning B	Fötterna ska vara helt ihop. Knyt höger hand och lägg vänster tumme på höger tumme. Lägg sedan de vänstra fingrarna på de högra knogarna. Händerna ska placeras cirka 15 cm från naveln.	
Terminologi	Yobap - sidfram Yopdwit - sidbak Opun - platt	Dwijibun - nedåt Sun - rak Moorup - knä
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Alla frågor under kateogorin "allmänt", se fliken "resurser" på hemsidan

3 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so doo palmok najunde miro makgi Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi	L-ställning med låg knuffande dubbelarmsblockering Gående ställning med högt fingertoppsslag (mot ögonen)
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so yop + goro chagi Niunja so twimyo bandae dollyo chagi	L-ställning med sid + krokande spark L-ställning med hoppande omvänd rundspark (180 grader)
Tul Mönster	Joon Gun tul Toi Gye tul	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 4 (långsamt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + dollyo chagi + yop chagi	15 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	45 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 6, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twimyo tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den femte delen är massa och handlar om hur man utnyttjar sin kroppsmassa för att maximera kraften. Delvis handlar det om att låta kroppen "falla" ner i slutet av sinusvågen. På så sätt används massan för att t.ex., blockera. Det handlar också om att vrida höften vid utförande av en handteknik eller benteknik. Genom att vrida höften involveras hela kroppen i tekniken och kraften ökar.	
Stampande rörelse Stamping motion	Tekniken utförs med ett kraftigt stamp. Se till att foten är i höjd med knät innan stampningen utförs.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Fråga 15-24 under kategorin "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

3 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so kaunde baro jirugi Niunja so yop palkup tulgi	L-ställning med knytnävsslag L-ställning med armbågsslag bakåt
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so tora yop + goro chagi Niunja so twio dolmyo dollyo chagi	L-ställning med omvänd sid + krokspark L-ställning med hoppande omvänd rundspark
Tul Mönster	Joon Gun tul Toi Gye tul	På egen tid På egen tid
Matsogi Kamp	Ibo matsogi - tvåstegssparring	Tvästegssparring variant 4 (normalt tempo) Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Goro chagi + dollyo chagi + yop chagi	30 st kombinationer per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	45 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 6, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twimyo tora yop chagi	1 planka

Teori

Teorin om kraft 1. Reaktionskraft 2. Koncentration 3. Jämvikt/balans 4. Andningskontroll 5. Massa 6. Acceleration	Teorin om kraft innehåller sex delar som tillsammans kan utnyttjas för att generera så mycket kraft som möjligt i teknikerna. Den sjätte delen är acceleration och handlar om att utföra tekniken så dynamiskt och explosivt som möjligt. En teknik ska inte vara snabb rätt igenom. Istället handlar det om att på en kort tid accelerera så att tekniken är som snabbast precis i slutet. Detta uppnås genom att först slappna av kroppen, följt av en acceleration.	
Ytterligare teori	Torlanda TKD frågebänk	Alla frågor under kategorin "teknik", se fliken "resurser" på hemsidan

2 Kup-1

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so ollyo jirugi Soojik so sonkal naeryo taerigi	L-ställning med uppåtgående slag (mot hakan) Vertikal ställning med nedåtgående knivhandsslag
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so bakuro naeryo + yop chagi Niunja so twio dolmyo yop chagi	L-ställning med utåtgående yxspark + sidspark L-ställning med hoppande omvänd sidspark
Tul Mönster	Toi Gye tul Hwa Rang	På egen tid Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Dollyo chagi	100 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 7, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twimyo nomo yop chagi	1 plank, över valfritt antal mitsar

Teori

Slajdande rörelse Sliding motion	Tekniken utförs med en slajd där kroppen förflyttas en axel.	
Soojik sogi Vertikal ställning	Ställningen är en axel lång, mätt från främre tå till bakre tå. Det finns ingen bredd, utan främre häl ska gå i linje med bakre häl. Viktfördelningen är 40/60, dvs mer vikt bak. Främre foten har en vinkel på 15 grader och bakre foten har en vinkel på 15 grader. Håll benen raka. Möjliga kroppspositioner är endast half-facing. För mer information, se presentation "ställningar" under resurser på hemsidan.	
Ti Bälte	Rött bälte symboliserar fara och att eleven har stor kunskap inom Taekwon-Do.	
Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "terminologi", se fliken "resurser" på hemsidan

2 Kup-2

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Niunja so kyocha sonkal momchau makgi	L-ställning med korsande knivhandsblockering
	Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi	Gående ställning med dubbel uppåtgående blockering med handflatan
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + dollyo + goro chagi	L-ställning med fram + rund + krokspark
	Niunja so twio dolmyo annuro naeryo chagi	L-ställning med hoppande omvänd innätgående yxspark
Tul Mönster	Hwa Rang tul	På egen tid
	Choong Moo tul	Med instruktörens hjälp
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontringar från aktuella mönster Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Balans	Yop chagi	100 st per ben
Styrka	Armhävningar och sit-ups	50 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 7, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twio dolmyo yop chagi (360 grader)	1 planka, över valfritt antal mitsar

Teori

Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebank	Alla frågor under kategorin "tävling", se fliken "resurser" på hemsidan
--------------------------	-------------------------	---

1 Kup

Typ av teknik	Teknik	Förklaring
Son Gisool Handtekniker	Annun so bakat palmok kaunde ap makgi Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi	Sittande ställning med mittenblockering (underarm) Gående ställning med omvänt slag (knivhand)
Bal Gisool Bentekniker	Niunja so ap + dollyo + goro + yop chagi Niunja so twio dolmyo yop + dwit chagi	L-ställning med fram + rund + krok + sidspark L-ställning med hoppande snurrande sid + bakåtspark
Tul Mönster	Hwa Rang tul Choong Moo tul	På egen tid På egen tid
Matsogi Kamp	Ilbo matsogi - enstegssparring	Med blockeringar och kontrningar från aktuella mönster Se fliken "resurser" på hemsidan för mer info
Styrka	Armhävningar och sit-ups	60 st vardera
Hosinsul Självförsvar	En självförsvarsövning	Övning 8, se fliken "resurser" på hemsidan
Dallyon Redskapsträning	Valfria sparkar (i rörelse)	2 x 1 minuter
Kross	Twio dolmyo yop chagi (360 grader)	1 planka

Teori

Ytterligare teori	Torslanda TKD frågebänk	Alla frågor, fliken "resurser" på hemsidan
--------------------------	-------------------------	--