

Tchagi (chutes)

>Jejaric (no lugar)

- Apbal lop Tchagi
- ½ Apbal Tigô Tchagi
- Apbal Bacat Tchagi
- Apbal Dolio Tchagi
- Apuro Timio Dwit Tchagi
- Apuro Timio Momdolio Rurio Tchagi
- Momdolio Rurio Tchagi > Dolgue Tchagi

lô sok cuó tchagi (chute misturado)

- Apuro Orun Bal Dassot-bom Bal Tchagi
- Apuro Uen Bal Dassot-bom Bal Tchagi
- Apuro Dassot Bom Timio Tchagi

Kyorugi (combate)

>Jaiu Kyorugi (combate livre)

1x1

>Matcho Kyorugi

Ranbon Kyorugi (luta combinada de 1 passo)
1 ao 9 – Opção de Ataque com soco ou chute

>Shiap Kyorugi (luta de competição)

Luta individual (regras da WTF)

Luta em Dupla (regras da LNT/CBTKD)

> Step Kyorugi

Luta apenas com movimentação, sem golpes

>Kyorugi Extra

Luta contra mais de um oponente (1x2)

Iron (teoria)

Taekwondo Shiap (Taekwondo Competição)

Regras de:

- Quebramento (Altura)
- Quebramento (Distância)
- Quebramento (Potência / Força)
- Quebramento (Dificuldade)

Kyokpa (Quebramento)

- Fortalecimento (calejamento)

Kyorugi (combate) I

- Tipos diversos de Kyorugi

Pomsae

- Taeguk 6

Filosofia

Dobok (sentido filosófico)

POOMSAE

Taeguk 6 (Iuk Jang)

KIBONDONGJAC

Apkubi (Mov. Simples)

- are makki
- bituro makki
- momtong baro dirugi

Apkubi (Mov. duplo)

- olgul bakkat makko > baro dirugi
- batangson momtong makko > baro dirugi

Narani Sogi

- are retcho makki

Dwitubi sogi

- anplamok momtong bakat makki
- sonnal momtong makki

Tchagi

- ap tchagi
- Dolio Tchagi

Kyokpa (Quebramento)

- **Altura:** Timio Ap Tchagi
- **Distância:** Timio lop Tchagi
- **Potência:** Sonnal neryo tchigi
- **Dificuldade:** 2 Técnicas livres a escolha que demonstrem dificuldade de aplicação

Yuyong sung (flexibilidade)