

	Blanche II	Jaune	Jaune II	Verte	Verte II	Bleue	Bleue II	Rouge	Rouge II	1 ^{er} Dan
Kibon	Arae makki			Olgul bandaejireugi	Momtong	Pyonsonkkeut	Mejumeok naeryochigi	Hanssonal olgul	Sonnal arae makki	Kodureo bakkat makki
	Momtong makki				dubeonjireugi	sewotzireugi	Palkup dollyochigi	bitureo makki	Batangson momtong	Wesanteul makki
	Olgul makki				Hanssonal mokchigi	Sonnal makki	Mejumeok bakkatchigi	Olgul bakkat makki	kodureo an makki	Dangkyo teokjireugi
	Momtong bandaejireugi				Hanssonal bakkat makki	Jebi poom mokchigi	Palkup pyojeokchigi	Arae hecho makki	Bojumok	Arae kodureo makki
	Momtong barojireugi					Deungjumeok apchigi		Batangson momtong makki	Kawimakki	
Chagi	Liste 1					Liste 2 - coups de pieds de combat	Liste 3 - Doubles coups de pieds à une jambe:		Liste 4 - Doubles coups de pieds à deux jambes:	Tous les coups de pieds de la liste 1 en coups de pieds sautés
	1. Apchagi		4. Dorayopchagi		7. Mireochagi	1. Bandalchagi	1. Apchagi, dollyochagi		1. Dangseong apchagi	
	2. Dollyochagi		5. Momdollyochagi		8. Follyeochagi	2. Dolgaechagi	2. Dollyochagi, follyeochagi	5. Anchagi, bakkatchagi	2. Apchagi, dollyochagi	
	3. Yopchagi		6. Naeryochagi		9. Anchagi	3. Naraechagi	3. Kodeup yopchagi	6. Anchagi, yopchagi	3. Dollyochagi, momdollyochagi	
					10. Bakkatchagi		4. Dorayopchagi, dollyochagi	7. Bakkachagi, dollyochagi	4. Yopchagi, dorayopchagi	
				11. Biturochagi			8. Momdollyochagi, dollyochagi	5. Doubal beollyochagi		
Hyeong	En apkubi:	Idem en avançant				Sonnal arae makki, sonnal makki, jebi poom mokchigi, apchagi palkup yopchigi				
	Arae makki, momtong makki, Momtong barojireugi, olgul makki									
Poomse	-	-	Il jang	I jang	Sam jang	Sa jang	O jang	Yuk jang	Chil jang	Pal jang
	Poussé	3 étranglements par devant	Coup de couteau: - par le bas - par le haut - circulaire - direct	Saisie directe du poignet: - évantail sec - casse pouce - pompier gentil et méchant	Brise garde Guillotine Coup de poing avec élan Naka chagi contre dollyochagi	Apchagi 2 défenses au sol Coup de poing (GI)	kahl neuki (1ère clé) sur 5 situations différentes: - saisie directe - saisie croisée - double saisie - coup de poing - saisie vestimentaire des coudes - ...	évantail (2ème clé) sur 5 situations différentes - saisie directe - saisie croisée - double saisie - coup de poing - saisie du col - ...	Clé en Z sur 5 situations différentes: - saisie directe - saisie croisée - saisie vestimentaire du coude - saisie vestimentaire de l'épaule - double saisie arrière des poignets	révolver (5ème clé) sur 3 situations différentes: - saisie directe - saisie du col - ...
Ho shin soul	Baffe	1 étranglement par derrière		Saisie arrière de l'épaule						

	Blanche II	Jaune	Jaune II	Verte	Verte II	Bleue	Bleue II	Rouge	Rouge II	1 ^{er} Dan					
Han ban kyourigi	1. Bakkat momtong makki, 3 coups de poings	2. Momtong makki, palkup yopchigi, deungjumeokapchigi	3. Crochet, palkupchigi, dollyochagi	4. Momtong makki, palkup chigi	5. Frappe en dessus et dessous du coude, 2 yopchagi	6. Sonnal makki, anchagi, dora yopchagi	7. Sonnal makki, anchagi, momdollyochagi	8. Momtong bakkat makki, khaljaebi, balayage	9. Hansonnal bakkat makki, apchagi sauté avec appui	10. Batangson momtong makki, momtong dubeonjireugi, dollyochagi, ballayage	11. Batangson montong makki, palkupchigi, balayage	12. Batangson momtong makki, balayage	13. Hansonnal bituro makki, dollyochagi	14. Jebi poom mokchigi, hansonnal bakkat chigi, balayage	15. Batangson montong makki, deungjumeok apchigi + momtong jireugi, balayage
Kyokpa	-	-	-	-	-	-	-	1 Planche (30/30/2.5 cm) Une technique de bras et un coup de pied à choix	1 Planche Une technique de bras et de pied tirées au sort. Bras: - Montong jireugi - Mejumeok naeryochigi - Palkup dollyochigi - Hansonnal mokchigi - Hansonnal bakkatchigi Pied : n°1 à 7	2 Planches Une technique de bras et un coup de pied à choix					
kyourigi	Combat technique sans touche					Combat WTF avec protection (combat souple, sans comptage de point)									
Culture du taekwondo	Nom des techniques du grade	Signification du terme Taekwondo (Tae= pied, Kwon = poing, Do = la voie, le savoir-faire) (+Nom des techniques du grade)	Ordres de base (Charyeot, Gyeongnye, Junbi, Sijak, Baro, Dwilo dol-a, Kihap, Keuman) (+Nom des techniques du grade)	Compter en Coréen: Hana, doul, set, net, dasot, yosot, ilgop, yodol, ahop, yol + Il, I sam, sa, o, yuk, chil, pal, ku, ship (+Nom des techniques du grade)	Qu'est-ce que le Kukkiwon, WTF, Chung do kwan (+Nom des techniques du grade)	Titres (Kyosa nim = Seon saeng nim, Sabeom nim, Kwan jang nim, do ju nim) (+Nom des techniques du grade)	Signification du Taegeuk (+Nom des techniques du grade)	Histoire du Taekwondo (+Nom des techniques du grade)	Esprit et philosophie du Taekwondo (+Nom des techniques du grade)						