

Bandkleuren	Trappen	Handtechnieken	Tultechnieken	Blokkeringen	Theorie	Do vaardigheden
1. Wit-geel	Dollyo =ronde schop 1. voorste been 2. achterste been 3. met huppel	1. Op de plaats stoten. 2. Gesprongen stoten	Loopstand stoot uit saju jirugi	Binnenkant voorarmblok	woordjes uit de les. Grondglegger= Choi Hong Hi Taekwon-Do komt uit Korea	Vriendelijkheid
2. geel-oranje	Yop chagi =zijwaartse schop 1. direct 2. inslippen 3. afstoppen	1. Vliegende stoten 2. huppelstoten naar achter	Laag voorarmblok uit saju jirugi	meshand middenblok	woordjes uit de les Bond is I.T.F (internationale Taekwon-Do federation) Blok heet Makgi	Beleefdheid
3. oranje	Ap chagi =voorwaartse schop 1. knie 2. voorwaartse schop 3. dubbelschop zonder neerzetten	1. knokkelslag met wisselende dekking 2. vliegende knokkelslag	meshandblok laag uit saju makgi	voorarmblok hoog	woordjes uit de les Meshand heet sonkal. hoe spreek je een trainer aan. Ken jij de vlag van Korea?	Zelfbeheersing
4. oranje-groen	Nearyo chagi =neerwaartse schop 1 voorste been 2. achterste been 3. met huppel 4. met inslip	1. Hoek stoten voorste hand 2. achterste hand. 3. combinaties van handtechnieken en afstanden.	binnenkant voorarmblok uit saju makgi richtingen van saju jirugi	opwaarts blok	woordjes uit de les Wat betekenen de woordjes Tae, Kwon en Do?	Respect

5. groen-blauw	Dwit chagi =achterwaartse schop 1.direct 2.met overstap 3. afstoppen diversen	1.Opstoten voortse jand 2. achterste hand 3. combinaties van handtechnieken en afstanden.	Saju jirugi	verdedigen met partner met binnenkant voorarmblok in 1 staps vorm	woordjes uit de les Hoeveel punten krijg je eigenlijk bij de spartechnieken?	Eerlijkheid
6. blauw-bruin	Bandae dollyo chagi= hieltrap 1. voorste been 2. achterste been 3. met overstap	1. binnenkant meshand 2. binnenkant meshand met uitstappen	saju makgi als patroon saju jirugi	verdedigen met partner met meshandblok in 2 staps vorm	woordjes uit de les Wist je dat er 24 tuls zijn en 9 dangraden?	Doorzettingsvermogen

7. bruin	Sewo chagi = verticale schop 1. voorste been 2. achterste been 3 binnen en buitenwaarts.	Beginselen van zelfverdediging. 1 vallen en opstaan. liggend en zittend schoppen vanuit liggen.	Saju makgi (dus met eerste stap)	verdedigen met partner met binnenkant en meshand blokkeringen in 3 staps vorm	woordjes uit de les In Tkd doen we sparren, tuls, springen en breken. Hoe werkt de puntentelling ook al weer bij sparren?	aanleren van vriendelijkheid
8. paars	Combinaties van aangeleerde schoppen.	Beginselen van zelfverdedigen. tegen hoekstoot en stok aanval.	korte stand binnenkant voorarmblok van Chon-Ji	verdedigen met partner met binnenkant, meshand en opwaartse blokkeringen in 3 staps vorm	woordjes uit de les Chong Do Kwan=school van de blauwe golf, de 1e school voor tkd aan burgers. Hoe heet een tkd pak. hoe verdeel je je geicht bij loopstand en korte stand?	aanleren van beleefdheid