

PROGRESSION TAE KWON DO ADULTES

Ceintures	Poomsé	Techniques Formes combat	Techniques membres Supérieurs Position (sogui)	Techniques membres inférieurs
10 Keup 2eme blanche		Initiation 2 coups de pieds chacun	Aré maki Bandaé chireugui Baro chireugui Tchariot sogui	Ap tchagui Bandal tchagui
9 Keup 1 ^{er} jaune		Combat initiation	Ap koubi Eulgul maki Tuit koubi sogui	Miro tchagui Dolyo tchagui
8 Keup jaune 1 barette bleue	Tae geug il jang	Sans touche	Narahni sogui Joumbi sogui Bakat maki Momtong maki Momtong an maki	Yop tchagui/ an tchagui Bakat tchagui/ twio ap tchagui Nelio tchagui / Double Bandal tchagui
7 Keup Jaune 2 barettes bleues	Tae geug jang	Sans touche	Owen sogui/ moa sogui Oren sogui Joutchoum sogui Natcho sogui Pieuni sogui Sonnal are maki Sonnal momtong maki An sonnal momtong yop maki An sonnal momtong maki	Tuit tchagui Twio dolyo tchagui Fulio tchagui Mom dolyo fulio tchagui Twio bandal tchagui
6 Keup Bleue	Tae geug sam jang	Kieurougui (Combat avec Plastron) Han ron kieurougui (Attaque défense)	An sonnal maki bakat maki Sonnal yop maki	Twio dora yop tchagui Kodeup tchagui
5 Keup Bleue 1 barette rouge	Tae geug sa jang	Kieurougui Yak sok	Je pi po mok tchigui Batang sonn momtong maki Pyo son keut tchireugui Batang sonn momtong ann maki Batang sonn mom tong noulo maki	Mom dolyo twio bandal tchagui (360°) Sokot tchagui
4 Keup Bleue 2 barettes rouge	Tae geug oh jang	Kieurougui Han bon	Deung jou meuk ap tchagui Me joumouk nelio tchigui Dolyo palkoup tchigui Pio jok pal koup tchigui	Twio duit tchagui Twio yop tchagui Kawi tchagui

PROGRESSION TAE KWON DO ADULTES

Ceintures	Poomsé	Techniques Formes combat	Techniques membres Supérieurs Position (sogui)	Techniques membres inférieurs
3 Keup Rouge	Tae geug youk jang	Kieurougui Han bon	An sonnall bitero maki Are ketchio maki Momtong ketchio maki An palmok momtong Ketchio maki	Twio nelio tchagui Twio fulio tchagui Mom deung bal tchagui
2 Keup Rouge 1 banette noire	Tae geug chil jang	Kieurougui Yak sok kieurougui	Bom sogui han sonnall are yop maki sonnall are ketchio maki sonnall eut keuro are maki batang sonn godro maki godro deung jou mok ap tchigui beu joumok kawi maki	Nako tchagui Twio mom dolyo furio tchagui
1 Keup Rouge 2 banettes noires	Tae geug pal jang	Kieurougui Yak sok ja you kieurougui Han bon Oh shin soul (self-défense)	Batang son are maki Sonnall deung momtong maki Dou jou mok jé tchio jileugui Eut keuro maki (are eulgul) Dou joumok bakat tchigui Godro maki owe sonteul maki Dang kio teuk jileugui Yop jileugui	Pyo jok tchagui Bitero tchagui Moureup tchigui Dou bal dang son ap tchagui

Pour chaque grade, tous les coups de pieds doivent être fait en ap pal ou twit pal tchagui.
De plus, il y aura aussi des frappes sur raquettes à faire et des questions sur le programme des grades précédents (les techniques ci-dessus vous sont données à titre indicatif.)
Les candidats doivent avoir du matériel homologué (Do bôk, protége-tibia, protége avant-bras, coquille et à partir du 6 Keup, le plastron.)