

	Geel	Oranje	Groen	Blauw	Paars	Rood	Zwart
Basis Technieken	*Cirkelstappen *Staptechnieken	*Scheppen	*Roeien	*4-richtingen cirkel *Cirkel tegen stoot	*4-richtingen scheppen *4-richtingen roeien	*Scheppen met tegenstander *Roeien met tegenstander	
Traptechnieken	*Heelhighkick *Insidekick *Outsidekick *Pushkick *Instepkick	*Frontkick *Sidekick	*Sweepkick *Roundhouse *Outside heel	*combinaties met instep- en sweepkick *Knifekick	*combinaties met in- en outsidekick	*spinning heel	
Valbreken	*Alle richtingen zittend	*Alle richtingen hurkzit	*schouderrol links en rechts *Tuimelaar	*alle richtingen staand	*(breakfall) *(alle richtingen gesprongen)	*(harde schouderrol) *voorover- achterover	
Slag/stoot technieken	*Jab *Cross *Hoek	*combinaties	*knifehand *palmstoot	*stoten met tegenstander	*cirkelstoot technieken 1-3	*Cirkelstoottechnieken 4-6	
Zelfverdediging	*1-6 op pols	*1-6 op elleboog *1-6 op schouder *20+21	*7-18 op pols *7-18 op elleboog *7-18 op schouder	*12-18 op pols *12-18 op elleboog *12-18 op schouder *19	*1-9 op borst/keel *1-9 van achter *1-9 op stoot	*10-18 op borst/keel *10-18 van achter *10-18 op stoot	
Loopvormen		*1		*3		*2	
Cirkeltechnieken	*1-2	*1-4	*1-6	*1-8	*1-10	*1-12	
Hwansangdobeop	*1-2	*1-4	*1-6	*1-8	*1-10	*1-12	

- 1: Elleboogklem
- 2: Uitwaartse polsklem
- 3: S-klem
- 4: Arresteerklom (arm op de rug)
- 5: Binnen buiten polsklem
- 6: Polsworp
- 7: buiten binnen schouder klem (nummer 4-klem)
- 8: Arm op de schouder
- 9: Escorteer klem
- 10: Arm overstrekken
- 11: Armbar
- 12: Arm op de rug (cirkeltechniek 3)
- 13: de scooter (uitwaartse polsklem variant)
- 14: Duim klem
- 15: vingerklem (varianten mogelijk)
- 16: Reverse elleboogklem
- 17: De tornado (cirkeltechniek 10)
- 18: Beenklemmen
- 19: schouderworpen
- 20: heupworpen
- 21: beenvegen

Aanvallen op pols kruis en parallel.

Aanvallen op de elleboog.

Aanvallen op de schouder.

Aanvallen op de keel/borst (trekken/duwen).

Aanvallen van achteren (zie boven voor variaties).

Aanvallen met stoot.