

Účelová brožura

Taekwon-Do ITF



Názvosloví technických sestav

Chon-ji - Tong-il

zpracovali : Marek Lazor, Jana Mikulenková

Obsah

Úvod.....	3
Chon-ji tul	4
Dan-gun tul	5
Do-san tul.....	6
Won-hyo tul	7
Yul-gok tul	8
Joong-gun tul.....	10
Toi-gye tul.....	11
Hwa-rang tul	13
Choong-moo tul	14
Kwang-gae tul	15
Po-eun tul	17
Ge-baek tul.....	18
Eui-am tul.....	20
Choong-jang tul.....	22
Juche tul	24
Sam-il tul.....	26
Yoo-sin tul.....	27
Choi-yong tul	29
Yon-gae tul.....	31
Ul-ji tul.....	33
Moon-moo tul	35
So-san tul.....	37
Se-jong tul	39
Tong-il tul	40

Úvod

Technická sestava (korejsky "tul") v Taekwon-Do ITF je soubor určitého počtu základních pohybů jdoucích za sebou v pevném a logickém pořadí. Student může, pokud se danou sestavu naučí, takto systematicky bojovat až s několika pomyslnými protivníky. Při tomto tréninku navíc student může cvičit s maximálním nasazením i silou bez toho, že by svého protivníka jakkoliv zranil. Vznik sestav v bojových uměních sahá hluboko do historie. Jakmile lidé začali bojovat, velice rychle zjistili, že je nutno se také na boj dobře připravit. V opačném případě totiž velice často boj prohrávali. Bohužel pro žáky i učitele bojových umění bylo ve své době nemyslitelné, aby trénovali svoji zručnost v útoku i obraně proti skutečným protivníkům. Toto však naopak bránilo bojovníkům v jejich individuálním rozvoji, a to až do té doby, dokud někdo nadaný vysokou mírou představitosti vytvořil první sestavu. Od té doby využívá sestavy v tréninku také drtivá většina bojových umění.

V Taekwon-Do ITF je vytvořeno jeho zakladatelem, korejským generálem Choi Hong-hi, celkem 24 technických sestav, které se liší nejen svou délkou, ale především skladbou jednotlivých technik. Prvních 9 snadnějších sestav se učí žáci (žákovské stupně kup), zbývajících 15 sestav již patří mezi ty mistrovské. Každý student může cvičením sestav projít mnoho technik Taekwon-Do v sériích, přičemž po tuto dobu nepotřebuje skutečného protivníka. Častým opakováním těchto sestav navíc získává návyk na určité typy kombinací útočných i obraných pohybů, což mu potom ve skutečném boji může pomoci. Neméně podstatná výhoda cvičení sestav je také v tom, že student jejich cvičením podstatně zvyšuje svou celkovou fyzickou kondici, rozvíjí svalstvo celého těla, vylepšuje kontrolu dýchání, pružnost těla a také svůj celkový pohybový rytmus. Většina sestav v Taekwon-Do ITF, počet jejich jednotlivých pohybů, diagram i celkový charakter sestavy navíc symbolizuje významné osobnosti korejských dějin. Studenti Taekwon-Do tak mají možnost seznámit se touto formou také s bohatou historií korejského národa.

Následující body by jste měli vždy brát na vědomí při každém cvičení tulu:

1. Tul by měl začít a skončit přesně na stejném místě. Toto signalizuje přesnost cvičení
2. Správný postoj a směr musí být dodržen po celou dobu cvičení
3. Svaly by měli být buď napnuté nebo uvolněné zejména v kritických momentech cvičení
4. Cvičení tulu by mělo být prováděno rytmicky bez jakékoli strnulosti
5. Pohyb může být také zpomalený nebo zrychlený, postupujte podle instrukcí
6. Každý tul by měl být podle možností zvládnutý perfektně, než se přejde k dalšímu
7. Studenti by měli znát účel každého pohybu (techniky)
8. Studenti by měli každý pohyb provádět reálně
9. Útočné a obranné techniky by měli být procvičovány pravou i levou rukou i nohou sejně

Chon-ji tul

Význam názvu Chon-ji : Znamená literárně "Nebe a Zemi". V Orientu je název vysvětlován jako stvoření světa nebo začátek dějin lidstva, proto je to úvodní sestava, předváděná začátečníky. Sestava se skládá ze dvou jednoduchých částí, jedna představuje nebe a druhá zemi. **Tul se učí nositelé technického stupně 9. kup.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Wen gunnun so palmok najunde makgi
02. Orun gunnun so kaunde jirugi
03. Orun gunnun so palmok najunde makgi
04. Wen gunnun so kaunde jirugi
05. Wen gunnun so palmok najunde makgi
06. Orun gunnun so kaunde jirugi
07. Orun gunnun so palmok najunde makgi
08. Wen gunnun so kaunde jirugi
09. Orun niunja so anpalmok kaunde yop makgi
10. Orun gunnun so kaunde jirugi
11. Wen niunja so anpalmok kaunde yop makgi
12. Wen gunnun so kaunde jirugi
13. Orun niunja so anpalmok kaunde yop makgi
14. Orun gunnun so kaunde jirugi
15. Wen niunja so anpalmok kaunde yop makgi
16. Wen gunnun so kaunde jirugi
17. Orun gunnun so kaunde jirugi
18. Wen gunnun so kaunde jirugi
19. Orun gunnun so kaunde jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Dan-gun tul

Význam názvu Dan-gun : Sestava je pojmenována po svatém Dan-gunovi, legendárním zakladateli Koreje v roce 2333 před Kristem. Dan-gun podle pověsti sestoupil z nebe. **Tul se učí nositelé technického stupně 8. kup.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 02. Orun gunnun so nopunde jirugi
 03. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 04. Wen gunnun so nopunde jirugi
 05. Wen gunnun so palmok najunde makgi
 06. Orun gunnun so nopunde jirugi
 07. Wen gunnun so nopunde jirugi
 08. Orun gunnun so nopunde jirugi
 09. Orun niunja so sang palmok makgi
 10. Orun gunnun so nopunde jirugi
 11. Wen niunja so sang palmok makgi
 12. Wen gunnun so nopunde jirugi
 13. Wen gunnun so palmok najunde makgi
 14. Wen gunnun so palmok chookyo makgi
- techniky 13. a 14. s pokračujícím pohybem (continuous motion)**
15. Orun gunnun so palmok chookyo makgi
 16. Wen gunnun so palmok chookyo makgi
 17. Orun gunnun so palmok chookyo makgi
 18. Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi
 19. Orun gunnun so nopunde jirugi
 20. Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi
 21. Wen gunnun so nopunde jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Do-san tul

Význam názvu Do-san : Do-san byl pseudonym korejského vlastence Ahn Chang-hoa (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a antijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost. **Tul se učí nositelé technického stupně 7. kup.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Wen gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
02. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
03. Orun gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
04. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
05. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
06. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
07. Jappyosul tae, Wen gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
08. Orun gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
09. Wen gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
10. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
11. Orun gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
12. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
13. Wen gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
14. Orun kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 13.
15. Orun gunnun so kaunde jirugi
16. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 15. a 16. v rychlém pohybu (fast motion)
17. Orun gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
18. Wen kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 17.
19. Wen gunnun so kaunde jirugi
20. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 19. a 20. v rychlém pohybu (fast motion)
21. Wen gunnun so palmok chookyo makgi
22. Orun gunnun so palmok chookyo makgi
23. Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi
24. Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Won-hyo tul

Význam názvu Won-hyo : Tul nese jméno významného mnicha, jež roku 686 po Kristu zavedl a šířil buddhismus v dynastii Silla. **Tul se učí nositelé technického stupně 6. kup.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

01. Orun niunja so sang palmok makgi
02. Orun niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
03. Wen gojung so kaunde yop jirugi
04. Wen niunja so sang palmok makgi
05. Wen niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
06. Orun gojung so kaunde yop jirugi
07. Orun guburyo junbi sogi A
08. Wen kaunde yopcha jirugi
09. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
11. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
12. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
13. Orun niunja so sang palmok makgi
14. Orun niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
15. Wen gojung so kaunde yop jirugi
16. Wen niunja so sang palmok makgi
17. Wen niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
18. Orun gojung so kaunde yop jirugi
19. Wen gunnun so anpalmok dollimyo makgi
20. Orun najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 19.
21. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
22. Orun gunnun so anpalmok dollimyo makgi
23. Wen najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 22.
24. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
25. Wen guburyo junbi sogi A
26. Orun kaunde yopcha jirugi
27. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
28. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

Yul-gok tul

Význam názvu Yul-gok : Yul-gok byl pseudonym velkého filosofa a učenice Yil (1536-1584), přezdívaného též "Konfucius Koreje". 38 pohybů v tomto vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram tulu znamená učení. **Tul se učí nositelé technického stupně 5. kup.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Annun sogi
02. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
03. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
techniky 02. a 03. v rychlém pohybu (fast motion)
04. Annun sogi
05. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
06. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 05. a 06. v rychlém pohybu (fast motion)
07. Orun gunnun so anpalmok kaunde yop makgi
08. Wen najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 07.
09. Wen gunnun so kaunde jirugi
10. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 09. a 10. v rychlém pohybu (fast motion)
11. Wen gunnun so anpalmok kaunde yop makgi
12. Orun najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 11.
13. Orun gunnun so kaunde jirugi
14. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 13. a 14. v rychlém pohybu (fast motion)
15. Orun gunnun so sonbadak kande golcho makgi
16. Orun gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi
17. Orun gunnun so kaunde jirugi
techniky 16. a 17. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
18. Wen gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi
19. Wen gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi
20. Wen gunnun so kaunde jirugi
techniky 19. a 20. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
21. Orun gunnun so kaunde jirugi
22. Orun guburyo junbi sogi A
23. Wen kaunde yopcha jirugi
24. Wen gunnun so ap palkup bandae taerigi
25. Wen guburyo junbi sogi A
26. Orun kaunde yopcha jirugi
27. Orun gunnun so ap palkup bandae taerigi
28. Orun niunja so sang sonkal makgi
29. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
30. Wen niunja so sang sonkal makgi
31. Wen gunnun so sun sonkut kande tulgi
32. Wen gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
33. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
34. Orun gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi

35. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
36. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
37. Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi
38. Wen gunnun so doo palmok nopunde makgi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Joong-gun tul

Význam názvu Joong-gun : Tul je pojmenován po vlastenci Ahn Joong-gun (1878-1910), který zavraždil Hiro Bumi-ito, prvního japonského fenerálního guvernéra Koreje, což byl muž hrající hlavní roli při japonsko-korejském sjednocení. 32 pohybů symbolizuje věk mladého hrdiny, jež zahynul ve vězení Lio-shang roku 1910. **Tul se učí nositelé technického stupně 4. kup.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi B

01. Orun niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
02. Wen najunde yopap cha busigi
poloha rukou jako při technice 01.
03. Wen dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
04. Wen niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
05. Orun najunde yopap cha busigi
poloha rukou jako při technice 04.
06. Orun dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
07. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
08. Wen gunnun so wi palkup taerigi
09. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Orun gunnun so wi palkup taerigi
11. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
12. Orun gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
13. Wen gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi
14. Orun niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
15. Wen gunnun so jappysul tae
16. Wen gunnun so nopunde bandae jirugi
techniky 15. a 16. v rychlém pohybu (fast motion)
17. Wen niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
18. Orun gunnun so jappysul tae
19. Orun gunnun so nopunde bandae jirugi
techniky 18. a 19. v rychlém pohybu (fast motion)
20. Wen gunnun so doo palmok nopunde makgi
21. Orun niunja so kaunde yop jirugi
22. Orun kaunde yopcha jirugi
23. Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi
24. Wen niunja so kaunde yop jirugi
25. Wen kaunde yopcha jirugi
26. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
27. Wen nachuo so sonbadak noollo makgi
technika 27. v pomalém pohybu (slow motion)
28. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. Orun nachuo so sonbadak noollo makgi
technika 29. v pomalém pohybu (slow motion)
30. Moa so orun giokja jirugi
technika 30. v pomalém pohybu (slow motion)
31. Orun gojung so digutja makgi
32. Wen gojung so digutja makgi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi B

Toi-gye tul

Význam názvu Toi-gye : Toi-gye byl pseudonym učence Yi-hwang (16. století), šířitele neokonfucianismu. 37 pohybů této sestavy se vztahuje k jeho rodišti na 37° zeměpisné šířky, diagram tulu znamená "učenec". **Tul se učí nositelé technického stupně 3. kup.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi B

01. Orun niunja so an palmok kaunde yop makgi
02. Wen gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
03. Moa so orun dung joomuk yopdwi taerigi
technika 03. v pomalém pohybu (slow motion)
04. Wen niunja so an palmok kaunde yop makgi
05. Orun gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
06. Moa so wen dung joomuk yopdwi taerigi
technika 06. v pomalém pohybu (slow motion)
07. Wen gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
08. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
techniky 07. a 08. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
09. Orun kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 08.
10. Orun gunnun so kaunde jirugi
11. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
12. Moa so sang yop palkup tulgi
technika 12. v pomalém pohybu (slow motion)
13. Annun so orun bakat palmok san makgi
technika 13. s dupnutím (stamping motion)
14. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 14. s dupnutím (stamping motion)
15. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 15. s dupnutím (stamping motion)
16. Annun so orun bakat palmok san makgi
technika 16. s dupnutím (stamping motion)
17. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 17. s dupnutím (stamping motion)
18. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 18. s dupnutím (stamping motion)
19. Orun niunja so doo palmok najunde miro makgi
20. Wen gunnun junbi sogi D
21. Orun moorup ollyo chagi
22. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
23. Wen najunde yopap cha busigi
poloha rukou jako při technice 22.
24. Wen gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
25. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
26. Orun najunde yopap cha busigi
poloha rukou jako při technice 25.
27. Orun gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
28. Orun niunja so dung joomuk yopdwi taerigi
29. Twigi, Orun kyocha so kyocha joomuk noollo makgi

30. Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi
31. Orun niunja so sonkal najunde daebi makgi
32. Wen gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Wen niuja so sonkal najunde daebi makgi
34. Orun gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Wen gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. Orun gunnun so an palmok dollimyo makgi
37. Annun so orun joomuk kaunde jirugi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi B

Hwa-rang tul

Význam názvu Hwa-Rang : Hwa-rang tul je pojmenován po škole (organizaci) mladých bojovníků, která vznikla v dynastii Silla počátkem 7. století. 29 pohybů symbolizuje 29. pěší divizi, kde generál Choi Hong-hi obnovil tradici korejského bojového umění a rozvíjel techniky taekwon-do. **Tul se učí nositelé technického stupně 2. kup.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi C

01. Annun so wen sonbadak kaunde yobap miro makgi
02. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
03. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
04. Wen niunja so sang palmok makgi
05. Wen niunja so ollyo jirugi
06. Orun gojung so kaunde yop jirugi
technika 06. se sklouznutím (sliding motion)
07. Wen soojik so sonkal bandae naeryo taerigi
08. Wen gunnun so kaunde jirugi
09. Wen gunnun so palmok najunde makgi
10. Orun gunnun so kaunde jirugi
11. Jappyosul tae
12. Orun kaunde yopcha jirugi, wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi
13. Wen gunnun so kaunde jirugi
14. Orun gunnun so kaunde jirugi
15. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
16. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
17. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
18. Orun nopunde dollyo chagi
19. Wen nopunde dollyo chagi, orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
techniky 18. a 19. v rychlém pohybu (fast motion)
20. Wen gunnun so palmok najunde makgi
21. Orun niunja so kaunde baro jirugi
22. Wen niunja so baro jirugi
23. Orun niunja so kaunde baro jirugi
24. Wen gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
25. Orun niunja so yop palkup tulgi
technika 25. se sklouznutím (sliding motion)
26. Moa so orun an palmok yobap makgi
27. Moa so wen an palmok yobap makgi
28. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
29. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi C

Choong-moo tul

Význam názvu Choong-moo : Choong-moo je pseudonym velkého admirála Yi Soon-sina z dynastie Yi. Proslavil se sestrojením válečné lodi (Kobukson) v roce 1592. Její paluba byla hermeticky uzavřena, proto lze toto plavidlo považovat za předchůdce dnešní ponorky. Tento tul končí útokem levé ruky, což symbolizuje politováníhodnou smrt tohoto válečníka a nemožnost obhájit svou věrnost králi. **Tul se učí nositelé technického stupně 1. kup.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Orun niunja so sang sonkal makgi
 02. Orun gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
 03. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 04. Wen gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
 05. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 06. Wen guburyo junbi sogi A
 07. Orun kaunde yopcha jirugi
 08. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 09. Orun twimyo yopcha jirugi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 10. Orun niunja so palmok najunde makgi
 11. Wen gunnun junbi sogi D
 12. Orun moorup ollyo chagi
 13. Wen gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi
 14. Orun nopunde dollyo chagi
 15. Wen kaunde dwitcha jirugi
- techniky 14. a 15. v rychlém pohybu (fast motion)**
16. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
 17. Wen kaunde dollyo chagi
 18. Orun gojung so digutja makgi
 19. Twigi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 20. Wen gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
 21. Orun niunja so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
 22. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
 23. Wen gunnun so doo palmok nopunde makgi
 24. Annun so orun palmok kaunde ap makgi, Annun so orun dung joomuk nopunde yop taerigi
 25. Orun kaunde yopcha jirugi
 26. Wen kaunde yopcha jirugi
 27. Wen niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
 28. Wen gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
 29. Orun gunnun so palmok chuckyo makgi
 30. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Kwang-gae tul

Význam názvu Kwang-gae : Tato sestava je pojmenována po 19. králi dynastie Koguryo Kwang-gae Toh-wangovi, který znovu získal všechna území včetně velké části Mandžuska. Diagram tulu symbolizuje znovunabytí a rozšíření ztraceného území. 39 pohybů znamená první dvě číslice roku 391 po Kristu, roku, kdy tento slavný panovník nastoupil na trůn. **Tul se učí nositelé technického stupně I. Dan.**

Úvodní postoj : Narani so hanulson

01. Moa junbi sogi B
02. Wen gunnun so bandae dwijibo jirugi
technika 02. v pomalém pohybu (slow motion)
03. Orun gunnun so bandae dwijibo jirugi
technika 03. v pomalém pohybu (slow motion)
04. Ibo omgyo didimyo nagagi, Orun gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi
05. Orun niunja so sonkal najunde daebi makgi
technika 05. se sklouznutím (sliding motion)
06. Ibo omgyo didimyo nagagi, Wen gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi
07. Wen niunja so sonkal najunde daebi makgi
technika 07. se sklouznutím (sliding motion)
08. Orun dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
09. Wen dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
10. Apuro ibo omgyo didimyo dolgi, wen gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi
technika 10./2 v pomalém pohybu (slow motion)
11. Orun gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi
technika 11. v pomalém pohybu (slow motion)
12. Moa so orun sonkal najunde ap makgi
13. Wen bakuro chagi
poloha rukou jako při technice 12.
14. Wen kaunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 13.
kopy 14. a 15. v řadě za sebou (consecutive kick)
15. Orun niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
16. Moa so wen yop joomuk naeryo taerigi
17. Orun bakuro chagi
poloha rukou jako při technice 16.
18. Orun kaunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 17.
kopy 17. a 18. v řadě za sebou (consecutive kick)
19. Wen niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
20. Moa so orun yop joomuk naeryo taerigi
21. Wen nachuo so sonbadak noollo makgi
technika 21. v pomalém pohybu (slow motion)
22. Orun nachuo so sonbadak noollo makgi
technika 22. v pomalém pohybu (slow motion)
23. Annun so orun dung joomuk nopunde yop taerigi
technika 23. s dupnutím (stamping motion)
24. Orun gunnun so doo palmok kaunde makgi
25. Orun gunnun so palmok najunde bandae makgi

- poloha pravé ruky jako při technice 24.**
technika 25. s posunutím (shifting motion)
26. Orun nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
technika 26. v pomalém pohybu (slow motion)
27. Annun so wen dung joomuk nopunde yop taerigi
technika 27. s dupnutím (stamping motion)
28. Wen gunnun so doo palmok kaunde makgi
29. Wen gunnun so palmok najunde bandae makgi
poloha levé ruky jako při technice 28.
technika 29. s posunutím (shifting motion)
30. Wen nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
technika 30. v pomalém pohybu (slow motion)
31. Orun gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
technika 31. s dupnutím (stamping motion)
32. Wen gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
technika 32. s dupnutím (stamping motion)
33. Orun kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 32.
34. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
35. Wen gunnun so nopunde jirugi
36. Orun gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
technika 36. s dupnutím (stamping motion)
37. Wen kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 36.
38. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
39. Orun gunnun so nopunde jirugi

Závěrečný postoj : Narani so hanulson

Po-eun tul

Význam názvu Po-eun : Po-eun byl pseudonym básníka Chong Mong-chu (cca 1400), autora slavné básně "Nebudu sloužit jinému pánovi, i kdybych měl být stokrát ukřižován", která je dodnes známá všem Korejcům. Tento umělec byl též průkopníkem v oblasti fyziky. Diagram tulu symbolizuje jeho věrnost a oddanost králi a vlasti ke konci dynastie Koryo. **Tul se učí nositelé technického stupně I. Dan.**

Úvodní postoj : Narani so hanulson

01. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi

02. Wen waebal sogi

03. Orun bakuro chagi

poloha rukou jako při technice 02.

04. Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi

05. Annun so wen joomuk giokja jirugi

06. Annun so wen ap joomuk noollo makgi

07. Annun so orun ap joomuk noollo makgi

08. Annun so anpalmok kaunde hechyo makgi

09. Annun so orun dwit palkup tulgi

10. Annun so orun joomuk kaunde jirugi

11. Annun so wen dwit palkup tulgi

12. Annun so orun soopyong jirugi

techniky 06. až 12. s pokračujícím pohybem (continuous motion)

13. Orun kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi

14. Wen niunja so digutja japgi

15. Moa so sang palkup soopyong tulgi

technika 15. v pomalém pohybu (slow motion)

16. Annun so orun dung joomuk yopdwi taerigi

17. Wen kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi

18. Annun so sonkaldung najunde daebi makgi

19. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi

20. Orun waebal sogi

21. Wen bakuro chagi

poloha rukou jako při technice 20.

22. Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi

23. Annun so orun joomuk giokja jirugi

24. Annun so orun ap joomuk noollo makgi

25. Annun so wen ap joomuk noollo makgi

26. Annun so anpalmok kaunde hechyo makgi

27. Annun so wen dwit palkup tulgi

28. Annun so wen joomuk kaunde jirugi

29. Annun so orun dwit palkup tulgi

30. Annun so wen soopyong jirugi

techniky 24. až 30. s pokračujícím pohybem (continuous motion)

31. Wen kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi

32. Orun niunja so digutja japgi

33. Moa so sang palkup soopyong tulgi

technika 33. v pomalém pohybu (slow motion)

34. Annun so wen dung joomuk yopdwi taerigi

35. Orun kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi

36. Annun so sonkaldung najunde daebi makgi

Závěrečný postoj : Narani so hanulson

Ge-baek tul

Význam názvu Ge-baek : Tul Ge-baek je pojmenován po významném generálovi z období dynastie Baek Je (kolem roku 660). Diagram tulu vyjadřuje jeho tvrdou a přísnou vojenskou disciplínu. Tul se učí nositelé technického stupně I. Dan.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Orun niunja so kyocha sonkal momchau makgi
02. Orun najunde bituro chagi
poloha rukou jako při technice 01.
03. Orun gunnun so kaunde jirugi
04. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 03. a 04. v rychlém pohybu (fast motion)
05. Wen gunnun so palmok choogyo makgi
06. Wen gunnun so palmok najunde makgi
techniky 05. a 06. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
07. Wen gunnun so nopunde doo bandalson makgi
08. Orun guburyo junbi sogi A
09. Annun so wen sonbadak duro makgi
10. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 09. a 10. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
11. Annun so wen dung joomuk ap taerigi
12. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
13. Wen najunde yobap cha busigi
poloha rukou jako při technice 12.
14. Wen nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
15. Wen nachuo so opun sonkut nopunde bandae tulgi
16. Orun kaunde yopcha jirugi
17. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
18. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
19. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Annun so orun gutja makgi
21. Wen gunnun so sonkal najunde makgi
22. Orun kaunde dollyo chagi
23. Orun twimyo yopcha jirugi
techniky 22. a 23. v rychlém pohybu (fast motion)
24. Orun gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
25. Orun gunnun so nopunde doo bandalson makgi
26. Orun gunnun so bandae dwijibo jirugi
27. Wen gunnun so ap palkup bandae taerigi
28. Twigi, Orun kyocha so doo palmok nopunde makgi
29. Annun so orun sonbadak duro makgi
30. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
techniky 29. a 30. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
31. Annun so orun dung joomuk ap taerigi
32. Wen gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi
33. Orun kaunde dollyo chagi
34. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
35. Orun niunja so joongji joomuk kaunde baro jirugi

- 36. Annun so wen gutja makgi
- 37. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
- 38. Annun so sonkal najunde daebi makgi
techniky 37. a 38. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
- 39. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 39. s dupnutím (stamping motion)
- 40. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 40. s dupnutím (stamping motion)
- 41. Orun gunnun so palmok chookyo makgi
- 42. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
- 43. Wen gunnun so palmok chookyo makgi
- 44. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Eui-am tul

Význam názvu Eui-am : Eui-am je pseudonym Son Byong-hi, vůdce povstání za nezávislost Koreje 1.3.1919. 45 pohybů symbolizuje jeho věk, kdy v roce 1905 změnil jméno Dong-hak (orientální vzdělání) na Chondo-kyo (náboženství Andělská cesta). Diagram znamená jeho nezkrotného ducha, jenž prokázal, když se věnoval prospěritě své vlasti. **Tul se učí nositelé technického stupně II. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi D

01. Wen gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
02. Orun gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
03. Orun gunnun so kaunde jirugi
04. Wen najunde bituro chagi
poloha rukou jako při technice 03.
05. Wen gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
06. Wen gunnun so sonkal bandae chookyo makgi
techniky 05. a 06. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
07. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
08. Orun niunja so kaunde yop jirugi
09. Orun kaunde bandae dollyo chagi
10. Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi
technika 10. s dupnutím (stamping motion)
11. Wen kaunde yopcha jirugi
12. Wen gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
13. Narani so wen joomuk kaunde dollyo jirugi
technika 13. v pomalém pohybu (slow motion)
14. Orun gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
15. Wen gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
16. Wen gunnun so kaunde jirugi
17. Orun najunde bituro chagi
poloha rukou jako při technice 16.
18. Orun gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
19. Orun gunnun so sonkal bandae chookyo makgi
techniky 18. a 19. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
20. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
21. Wen niunja so kaunde yop jirugi
22. Wen kaunde bandae dollyo chagi
23. Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi
technika 23. s dupnutím (stamping motion)
24. Orun kaunde yopcha jirugi
25. Orun gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
26. Narani so orun joomuk kaunde dollyo jirugi
technika 26. v pomalém pohybu (slow motion)
27. Orun gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
28. Orun gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
29. Wen dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
30. Wen niunja so kaunde baro jirugi
31. Wen niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
technika 31. s posunutím (shifting motion)
32. Wen gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi

33. Orun gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
34. Orun dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
35. Orun niunja so kaunde baro jirugi
36. Orun niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
tehnika 36. s posunutím (shifting motion)
37. Orun nopunde bandae dollyo chagi
38. Wen dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
39. Wen nopunde bandae dollyo chagi
40. Orun dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
41. Ibo omgyo didimyo duroogi, Orun niunja so sonkal najunde bandae makgi
42. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
43. Wen niunja so sonkal najunde bandae makgi
44. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
45. Orun gunnun so nopunde jirugi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi D

Choong-jang tul

Význam názvu Choong-jang : Choong-jang je pseudonym, daný generálovi Kim Duk-riang, který žil v dynastii Yi ve 14. století. Tento vzor končí útokem levé ruky, jež symbolizuje tragédii jeho smrti ve věku 27 let ve vězení, ještě než mohl dosáhnout plné dospělosti. **Tul se učí nositelé technického stupně II. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

01. Annun so orun anpalmok yobap makgi
02. Annun so wen anpalmok yobap makgi
03. Moa so wen joomuk giokja jirugi
technika 03. v pomalém pohybu (slow motion)
04. Wen gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
05. Orun gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
06. Orun gunnun so dung joomuk ap taerigi
07. We gunnun so palmok chookyo makgi
08. Orun gunnun so kaunde jirugi
09. Dwiro omgyo didimyo mikulmyo dolgi, Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
technika 09. se sklouznutím (sliding motion)
10. Orun najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 09.
11. Orun nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
12. Orun nopunde dollyo chagi
13. Orun joomuk nopunde jirugi
14. Wen niunja so yop palkup tulgi
15. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
16. Orun niunja so sonbadak bandae duro makgi
17. Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi
18. Wen gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
19. Orun moorup najunde apcha busigi
20. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
21. Orun niunja so yop palkup tulgi
technika 21. se sklouznutím (sliding motion)
22. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
23. Orun kaunde yopcha jirugi
24. Orun dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
25. Orun gunnun so bakat palmok nopunde ap makgi, Orun gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
26. Orun niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi
27. Orun najunde apcha busigi
28. Wen gunnun so dwit palkup bandae tulgi
technika 28. v pomalém pohybu (slow motion)
29. Orun niunja so sondung bandae naeryo taerigi
technika 29. s dupnutím (stamping motion)
30. Orun niunja so kaunde baro jirugi
31. Wen niunja so sondung bandae naeryo taerigi
technika 31. s dupnutím (stamping motion)
32. Wen niunja so kaunde baro jirugi
33. Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi

technika 33. s dupnutím (stamping motion)

34. Wen gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi

35. Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi

technika 35. s dupnutím (stamping motion)

36. Orun gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi

37. Orun niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

38. Wen gunnun so bandae gutja makgi

39. Wen niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

40. Orun gunnun so bandae gutja makgi

41. Wen gunnun so sang sonkal soopyong taerigi

42. Wen gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi

43. Orun kaunde apcha busigi

poloha rukou jako při technice 42.

44. Orun gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi

45. Wen Kaunde apcha busigi

poloha rukou jako při technice 44.

46. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi

47. Wen gunnun so kaunde jirugi

techniky 46. a 47. v rychlém pohybu (fast motion)

48. Moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi

49. Wen gunnun so sonkal najunde makgi

50. Wen gunnun so pyon joomuk nopunde bandae jirugi

51. Orun gunnun so sonkal najunde makgi

52. Orun gunnun so pyon joomuk nopunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

Juche tul

Význam názvu Juche : Juche je filozofická myšlenka, že člověk vládne všemu a také o všem rozhoduje, jinými slovy myšlenka, že člověk je vládce světa a svého vlastního osudu. Říká se, že tato myšlenka má svůj původ v hoře Baek-du, jež symbolizuje ducha korejského lidu. Diagram tulu znamená horu Baek-du. **Tul se učí nositelé technického stupně II. Dan.**

Úvodní postoj : Narani so sang yop palkup

01. Annun so anpalmok narani makgi
02. Orun sonbadak kaunde golcho makgi
03. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
04. Wen waebal so bakat palmok narani makgi
05. Orun kaunde yopcha jirugi, orun nopunde bandae dollyo gorochagi
poloha rukou jako při technice 04.
kopy 05. v řadě za sebou (consecutive kick)
technika 05. v pomalém pohybu (slow motion)
06. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
07. Wen kaunde golcho chagi, Wen nopunde yopcha jirugi
kopy 07. v řadě za sebou (consecutive kick)
08. Annun so wen opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
technika 08. s dupnutím (stamping motion)
09. Wen gunnun so nopun palkup bandae taerigi
10. Orun kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
11. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
12. Wen sonkal twio dolmyo taerigi
13. Annun so anpalmok narani makgi
14. Wen sonbadak kaunde golcho makgi
15. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
16. Orun waebal so bakat palmok narani makgi
17. Wen kaunde yopcha jirugi, wen nopunde bandae dollyo gorochagi
poloha rukou jako při technice 16.
kopy 17. v řadě za sebou (consecutive kick)
technika 17. v pomalém pohybu (slow motion)
18. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
19. Orun kaunde golcho chagi, orun nopunde yopcha jirugi
kopy 19. v řadě za sebou (consecutive kick)
20. Annun so orun opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
technika 20. s dupnutím (stamping motion)
21. Orun gunnun so nopun palkup bandae taerigi
22. Wen kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
23. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
24. Orun sonkal twio dolmyo taerigi
25. Wen gokaeng-i chagi, orun dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
26. Moa so hanulson
technika 26. v pomalém pohybu (slow motion)
27. Wen dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
technika 27. se sklouznutím (sliding motion)
28. Orun gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
29. Orun dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi

technika 29. se sklouznutím (sliding motion)

- 30. Wen gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
- 31. Orun gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
- 32. Wen gunnun so bandae naeryo jirugi
- 33. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, Orun niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
- 34. Orun pihamyo bandae dollyo chagi, Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
- 35. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, Wen niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
- 36. Wen pihamyo bandae dollyo chagi, Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
- 37. Sambo omgyo didimyo nagagi, Twimyo sangbang chagi

Poznámka : levou nohou bituro chagi, pravou nohou yop chagi

- 38. Wen sasun so sang sonbadak chookyo makgi
- 39. Orun dwitbal so yop palkup tulgi

technika 39. se sklouznutím (sliding motion)

- 40. Orun guburyo junbi sogi B, Wen kaunde dwitcha jirugi

technika 40. v pomalém pohybu (slow motion)

- 41. Orun niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi

technika 41. s dupnutím (stamping motion)

- 42. Narani so orun opun sonkut nopunde anuro gutgi
- 43. Twimyo orun yonsok jirugi

techniky 43. v řadě za sebou (consecutive motion)

- 44. Orun gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi
- 45. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Narani so sang yop palkup

Sam-il tul

Význam názvu Sam-il : Je historický údaj z hnutí za nezávislost Koreje, které začalo pracovat na území celé Koreje 1. března 1919. 33 pohybů v této technické sestavě symbolizuje 33 vlastenců, kteří toto hnutí za nezávislost zakládali. **Tul se učí nositelé technického stupně III. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi C

01. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
technika 01. se sklouznutím (sliding motion)
02. Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi
03. Wen gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi
04. Orun kaunde bituro chagi
poloha rukou jako při technice 03.
05. Orun gunnun so kaunde jirugi
06. Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi
07. Wen gunnun so dwijibun sonkut bandae najunde tulgi
08. Orun niunja so bakat palmok nopunde baro bakuro makgi
09. Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi
10. Wen niunja so doo joomuk najunde jirugi
11. Wen gunnun so nopunde doo bandalson makgi
12. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
13. Orun niunja so doo joomuk najunde jirugi
14. Orun niunja so sonkal dung nopunde daebi makgi
15. Wen gojung so digutja makgi
16. Orun yop bal badak suroh chagi, Orun gojung so digutja makgi
17. Twigi, Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
18. Orun kaunde yopcha jirugi
19. Wen gunnun so ap palkup bandae taerigi
20. Wen sasun so dwit palkup tulgi
21. Orun gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
22. Annun so wen bakat palmok san makgi
technika 22. s dupnutím (stamping motion)
23. Wen kaunde yopcha jirugi
24. Wen niunja so sonkal najunde daebi makgi
25. Orun dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi
26. Wen dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
27. Wen gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
technika 27. s dupnutím (stamping motion)
28. Wen niunja so palmok najunde bandae makgi
29. Wen niunja so kaunde baro jirugi
30. Wen gunnun so palmok kaunde bandae ap makgi
31. Wen gunnun so nopunde jirugi
techniky 30. a 31 s pokračujícím pohybem (continuous motion)
32. Wen najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 31.
33. Orun gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
technika 33. s dupnutím (stamping motion)

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi C

Yoo-sin tul

Význam názvu Yoo-sin : Technická sestava je pojmenována po generálovi Kim Yoo-sin, velícím generálovi v dynastii Silla. 68 pohybů symbolizuje poslední 2 číslice letopočtu 668 po Kristu, kdy byla Korea sjednocena. Přípravný postoj znamená meč, tasený spíše na pravou než na levou stranu a symbolizuje Yoo-sinovu chybu, když poslechl příkazy svého krále bojovat s cizími vojsky proti svému vlastnímu národu. **Tul se učí nositelé technického stupně III. Dan.**

Úvodní postoj : Moosa junbi sogi B

01. Annun so baegi
02. Annun so wen joomuk C-bang giokja jirugi
technika 02. se sklouznutím (sliding motion)
03. Annun so orun joomuk C-bang giokja jirugi
technika 03. se sklouznutím (sliding motion)
techniky 02. a 03. v rychlém pohybu (fast motion)
04. Orun sonbadak kaunde golcho makgi
05. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
06. Wen sonbadak kaunde golcho makgi
07. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
08. Wen gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
09. Wen gunnun so anpalmok dollimyo makgi
10. Annun so wen sonbadak duro makgi
11. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 10. a 11. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
12. Orun gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
13. Orun gunnun so anpalmok dollimyo makgi
14. Annun so orun sonbadak duro makgi
15. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
techniky 14. a 15. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
16. Wen gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi
17. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
18. Orun gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi
19. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
20. Wen gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
21. Wen gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi
techniky 20. a 21. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
22. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
23. Orun najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 22.
24. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
25. Orun gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
26. Orun gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi
techniky 25. a 26. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
27. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
28. Wen najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 27.
29. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
30. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
31. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi

32. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 33. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 34. Orun gunnun so doo palmok nopunde makgi
 35. Orun gunnun so palmok najunde bandae makgi
techniky 34. a 35. v rychlém pohybu (fast motion)
 36. Wen gunnun so doo palmok nopunde makgi
 37. Wen gunnun so palmok najunde bandae makgi
techniky 36. a 37. v rychlém pohybu (fast motion)
 38. Orun gunnun so kaunde jirugi
 39. Orun niunja so sonkal dung nopunde yop makgi
 40. Moa junbi sogi C
 41. Orun gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
technika 41. s dupnutím (stamping motion)
 42. Wen gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
technika 42. s dupnutím (stamping motion)
 43. Wen niunja so anpalmok kaunde yop makgi
 44. Wen niunja so kaunde baro jirugi
 45. Moa so orun joomuk giokja jirugi
technika 45. v pomalém pohybu (slow motion)
 46. Orun niunja so anpalmok kaunde yop makgi
 47. Orun niunja so kaunde baro jirugi
 48. Moa so wen joomuk giokja jirugi
technika 48. v pomalém pohybu (slow motion)
 49. Wen gojung so digutja jirugi
 50. Orun gojung so digutja jirugi
 51. Annun so orun dung joomuk ap taerigi
technika 51. s dupnutím (stamping motion)
 52. Orun doro chagi, Annun so orun bakat palmok nopunde bakuro makgi
poloha rukou jako při technice 51.
 53. Wen doro chagi, Annun so orun bakat palmok nopunde ap makgi
poloha rukou jako při technice 52.
 54. Annun so orun sondung soopyong taerigi
 55. Wen kaunde bandal chagi
 56. Wen kaunde yopcha jirugi
kopy 55. a 56. v řadě za sebou (consecutive kick)
 57. Annun so wen sondung soopyong taerigi
 58. Orun kaunde bandal chagi
 59. Orun kaunde yopcha jirugi
kopy 58. a 59. v řadě za sebou (consecutive kick)
 60. Annun so orun gutja makgi
 61. Annun so wen gutja makgi
 62. Annun so orun gutja makgi
 63. Annun so wen gutja makgi
 64. Wen soojik so yop joomuk bandae naeryo taerigi
 65. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
 66. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
 67. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 68. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi

Závěrečný postoj : Moosa junbi sogi B

Choi-yong tul

Význam názvu Choi-yong : Je pojmenován po generálovi Choi-yong, ministerském předsedovi a veliteli ozbrojených sil v dynastii Koryo ve 14. století. Choi-yong byl velmi vážený pro svou oddanost, vlastenectví a pokoru. Byl popraven svými podřízenými veliteli, jež vedl generál Yi Sung-gae, který se později stal prvním králem dynastie Yi. **Tul se učí nositelé technického stupně III. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi C

01. Orun dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
02. Orun dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi
03. Wen dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
04. Wen dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi
05. Wen gunnun so sonkal chookyo makgi
06. Wen gunnun so anpalmok dollimyo makgi
07. Wen gunnun so kaunde jirugi
08. Orun gunnun so sonkal chookyo makgi
09. Orun gunnun so anpalmok dollimyo makgi
10. Orun gunnun so kaunde jirugi
11. Orun niunja so sonkal najunde daebi makgi
12. Orun kaunde dollyo chagi
13. Wen nopunde bandae dollyo gorochagi
14. Wen kaunde yopcha jirugi
- kopy 13. a 14. v řadě za sebou (consecutive kick)**
15. Wen gunnun so ap palkup bandae taerigi
16. Wen niunja so sonkal najunde daebi makgi
17. Wen kaunde dollyo chagi
18. Orun nopunde bandae dollyo gorochagi
19. Orun kaunde yopcha jirugi
- kopy 18. a 19. v řadě za sebou (consecutive kick)**
20. Orun gunnun so ap palkup bandae taerigi
21. Wen gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
22. Orun gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
- techniky 21. a 22. v rychlém pohybu (fast motion)**
23. Ibo omgyo didimyo dolgi, Wen gunnun so sonkal san makgi
24. Orun kaunde apcha busigi
- poloha rukou jako při technice 23.**
25. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
26. Orun gunnun so sonkal san makgi
27. Wen kaunde apcha busigi
- poloha rukou jako při technice 26.**
28. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. Ibo omgio didimyo mikulmyo dolgi, Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
30. Wen gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
31. Orun gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
32. Narani so orun sonbadak kaunde golcho makgi
33. Narani so wen joomuk kaunde jirugi
- techniky 32. a 33. s pokračujícím pohybem (continuous motion)**
34. Wen guburyo junbi sogi A

35. Orun kaunde yopcha jirugi
36. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
37. Orun nopunde bandae dollyo gorochagi
38. Wen niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi
technika 38. s dupnutím (stamping motion)
39. Narani so wen sonbadak kaunde golcho makgi
40. Narani so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 39. a 40. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
41. Orun guburyo junbi sogi A
42. Wen kaunde yopcha jirugi
43. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
44. Wen nopunde bandae dollyo gorochagi
45. Orun niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi
technika 45. s dupnutím (stamping motion)
46. Orun gojung so kaunde yop jirugi
technika 46. se sklouznutím (sliding motion)

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi C

Yon-gae tul

Význam názvu Yon-gae : Je pojmenován po slavném generálovi v dynastii Koryo, Yon-gae Somoon. 49 pohybu znamená poslední 2 číslice letopočtu 649 po Kristu, kdy přinutil dynastii Tang opustit Koreu po rozdrčení téměř 300 000 jejich vojáků u Ansu Sung. **Tul se učí nositelé technického stupně IV. Dan.**

Úvodní postoj : Moosa junbi sogi A

01. Orun niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
technika 01. se sklouznutím (sliding motion)
technika 01. s kruhovým pohybem (circular motion)
02. Wen gunnun so ghin joomuk nopunde bandae jirugi
technika 02. v pomalém pohybu (slow motion)
03. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
technika 03. se sklouznutím (sliding motion)
04. Twimyo orun sonkal kaunde bakuro taerigi
05. Wen niunja so kyocha joomuk momchau makgi
technika 05. s posunutím (shifting motion)
06. Orun gunnun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
07. Wen dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
08. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
09. Wen gunnun so sonkal najunde bandae bakuro makgi
10. Narani so wen sonbadak kaunde golcho makgi
11. Narani so orun joomuk kaunde jirugi
12. Wen niunja so sonkal dung najunde daebi makgi.
technika 12. se sklouznutím (sliding motion)
technika 12. s kruhovým pohybem (circular motion)
13. Orun gunnun so ghin joomuk nopunde bandae jirugi
technika 13. v pomalém pohybu (slow motion)
14. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
technika 14. se sklouznutím (sliding motion)
15. Twimyo wen sonkal kaunde bakuro taerigi
16. Orun niunja so kyocha joomuk momchau makgi
technika 16. s posunutím (shifting motion)
17. Wen gunnun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
18. Orun dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
19. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
20. Orun gunnun so sonkal najunde bandae bakuro makgi
21. Narani so orun sonbadak kaunde golcho makgi
22. Narani so wen joomuk kaunde jirugi
23. Annun so sonkal dung san makgi
24. Orun kyocha so sang palkup soopyong tulgi
25. Annun so sang sun palmok momchau makgi
26. Orun kyocha so baro ollyo jirugi
27. Orun nopunde bandae dollyo gorochagi
28. Wen nopunde yopcha jirugi
29. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
30. Annun so sonkal dung san makgi
31. Wen kyocha so sang palkup soopyong tulgi

32. Annun so sang sun palmok momchau makgi
33. Wen kyocha so baro ollyo jirugi
34. Wen nopunde bandae dollyo gorochagi
35. Orun nopunde yopcha jirugi
36. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi
37. Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
38. Wen dwitbal so anpalmok bandae hori makgi
39. Orun niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi
tehnika 39. s dupnutím (stamping motion)
40. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
tehnika 40. s posunutím (shifting motion)
41. Orun dwitbal so anpalmok bandae hori makgi
42. Wen niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi
tehnika 42. s dupnutím (stamping motion)
43. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
44. Orun twio dolmyo chagi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
45. Wen twio dolmyo chagi, orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
46. Wen gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
47. Wen niunja so yop palkup tulgi
tehnika 47. se sklouznutím (sliding motion)
48. Orun gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
49. Orun niunja so yop palkup tulgi
tehnika 49. se sklouznutím (sliding motion)

Závěrečný postoj : Moosa junbi sogi A

Ul-ji tul

Význam názvu Ul-ji : Tento tul je pojmenován po generálovi Ul-ji Moon Dok, který úspěšně bránil Koreu proti invazi téměř miliónu vojáků dynastie Tang, vedených Yang-jeem v roce 612. Ul-ji používal taktiku partyzánů, úder a ústup, jež zdecimovala velké množství ozbrojených sil. Diagram tulu znamená jeho příjmení. 42 pohybů značí věk, ve kterém autor Taekwon-do navrhoval vzor. **Tul se učí nositelé technického stupně IV. Dan.**

Úvodní postoj : Narani so kyocha sondung

01. Orun gunnun so sang yop joomuk soopyong taerigi.
02. Wen gunnun so kyocha joomuk noollo makgi.
03. Wen gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi.
techniky 02. a 03. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
04. Wen gunnun so sonkal nopunde bandae ap taerigi
05. Annun so wen sondung soopyong taerigi.
06. Orun kaunde bandal chagi
07. Annun so orun ap palkup taerigi
08. Annun so wen dwit palkup tulgi
09. Annun so orun dung joomuk yopdwi taerigi
10. Moa so sang yop palkup tulgi
11. Orun kyocha sogi
poloha rukou jako při technice 10.
technika 10. v rychlém pohybu (fast motion)
12. Orun kaunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 11.
13. Orun kyocha so sang palkup soopyong tulgi
14. Annun so orun soopyong jirugi
15. Orun sonkal nopunde ap taerigi
16. Orun niunja so sang sonkal makgi
17. Orun twio dolmyo chagi
18. Orun gunnun so doo palmok kaunde makgi
19. Moa junbi sogi B
20. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi
21. Orun gunnun so palmok bandae chookyo makgi
22. Wen kaunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 21.
23. Wen gunnun so nopunde bandae jirugi
24. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
25. Annun so wen dung joomuk nopunde yop taerigi
26. Orun gunnun junbi sogi
27. Orun twimyo nopi chagi
28. Orun dwitbal so kyocha sonkal momchau makgi
29. Orun niunja so kyocha joomuk noollo makgi
30. Wen kaunde yobap cha busigi anpalmok kaunde hechyo makgi
31. Wen gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
32. Orun gojung so sonbadak kaunde miro makgi
33. Orun niunja so kaunde yop jirugi
technika 33. se sklouznutím (sliding motion)
34. Orun niunja sogi, Twigi, Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi

35. Orun kaunde dollyo chagi
36. Wen kaunde dwitcha jirugi
37. Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
38. Wen niunja so sonbadak bandae ollyo makgi
39. Orun gunnun so anpalmok dollimyo makgi
40. Wen gunnun so anpalmok dollimyo makgi
41. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
42. Annun so orun joomuk kaunde jirugi

Závěrečný postoj : Narani so kyocha sondung

Moon-moo tul

Význam názvu Moon-moo : Vzdává čest 30. králi dynastie Silla. Jeho tělo bylo pohřbeno blízko Dae Wang Am (Velká královská skála). Podle jeho vůle bylo jeho tělo uloženo do moře ("kde moje duše bude navždy bránit mou zem proti japoncům"). Říká se, že Sok Gul Am (Kamenná jeskyně) byla vybudována, aby střežila jeho hrob. Sok Gul Am je pěkný příklad kultury dynastie Silla. 61 pohybů v tomto vzoru symbolizuje poslední 2 číslice letopočtu 661 po Kristu, kdy Moon-moo nastoupil na trůn. **Tul se učí nositelé technického stupně IV. Dan.**

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Orun guburyo junbi sogi A
technika 01. v pomalém pohybu (slow motion)
02. Wen nopunde yopcha jirugi
technika 02. v pomalém pohybu (slow motion)
03. Wen nopunde yopcha jirugi
techniky 02. a 03. jako dvojkop (double kick)
04. Annun so orun opun sonkut kaunde tulgi
05. Orun nopunde bandae dollyo gorochagi
technika 05. v pomalém pohybu (slow motion)
06. Twigi, Orun kyocha so sonkal kaunde yop taerigi
07. Wen gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
08. Orun gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
09. Orun waebal so sonkal najunde baro yop makgi & sonkal nopunde bandae yop makgi
technika 09. v pomalém pohybu (slow motion)
10. 10 Wen guburyo junbi sogi A
technika 10. v pomalém pohybu (slow motion)
11. Orun nopunde yopcha jirugi
technika 11. v pomalém pohybu (slow motion)
12. Orun nopunde yopcha jirugi
techniky 11. a 12. jako dvojkop (double kick)
13. Annun so wen opun sonkut kaunde tulgi
14. Wen nopunde bandae dollyo gorochagi
technika 14. v pomalém pohybu (slow motion)
15. Twigi, Wen kyocha so sonkal kaunde yop taerigi
16. Orun gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
17. Wen gunnun so sonbadak bandae noollo makgi
18. Wen waebal so sonkal najunde baro yop makgi & sonkal nopunde bandae yop makgi
technika 18. v pomalém pohybu (slow motion)
19. Wen guburyo junbi sogi B
20. Orun nopunde dwitcha jirugi
technika 20. v pomalém pohybu (slow motion)
21. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
22. Orun guburyo junbi sogi B
23. Wen nopunde dwitcha jirugi
technika 23. v pomalém pohybu (slow motion)
24. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
25. Orun dwitbal so sonbadak bandae naeryo makgi
technika 25. se sklouznutím (sliding motion)
26. Wen kaunde yobap cha busigi
poloha rukou jako při technice 25.
27. Annun so orun yop joomuk kaunde yop taerigi
technika 27. s dupnutím (stamping motion)
28. Annun so wen sonbadak duro makgi

- technika 28. se sklouznutím (sliding motion)**
29. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 28. a 29. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
30. Annun so wen sonkal najunde yop makgi
31. Orun kaunde yopcha milgi
32. Wen nopunde bandae dollyo chagi
33. Wen gunnun so sonkal nopunde yop makgi
34. Wen dwitbal so sonbadak bandae naeryo makgi.
technika 34. se sklouznutím (sliding motion)
35. Orun kaunde yobap cha busigi
poloha rukou jako při technice 34.
36. Annun so wen yop joomuk kaunde yop taerigi
technika 36. s dupnutím (stamping motion)
37. Annun so orun sonbadak duro makgi
technika 37. se sklouznutím (sliding motion)
38. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
techniky 37. a 38. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
39. Annun so orun sonkal najunde yop makgi
40. Wen kaunde yopcha milgi
41. Orun nopunde bandae dollyo chagi
42. Orun gunnun so sonkal nopunde yop makgi
43. Orun nopunde bituro chagi
44. Wen gunnun so dung joomuk bandae yopdwi taerigi
45. Wen gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi
technika 45. s posunutím (shifting motion)
46. Wen nopunde bituro chagi
47. Orun gunnun so dung joomuk bandae yopdwi taerigi
48. Orun gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi
technika 48. s posunutím (shifting motion)
49. Wen yop bal badak suroh chagi, Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
49/1. poloha rukou jako při technice 48.
50. Wen yopcha momchugi, Wen kaunde yopcha tulgi
poloha rukou jako při technice 49/2.
kopy 50. v řadě za sebou (consecutive kick)
51. Orun niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi
52. Orun yop bal badak suroh chagi, Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
53. Orun yopcha momchugi, Orun kaunde yopcha tulgi
poloha rukou jako při technice 52.
kopy 53. v řadě za sebou (consecutive kick)
54. Wen niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi
55. Apuro ibo omgyo didimyo dolgi, Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
56. Twigi, Orun kyocha so najunde bandae jirugi
57. Twigi, Wen kyocha so najunde bandae jirugi
58. Orun twio dolmyo chagi
59. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
60. Ibo omgyo didimyo nagagi, Orun gunnun so bandal son bandae chookyo makgi
61. Orun gunnun so nopunde jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

So-san tul

Význam názvu So-san : Je to pseudonym velkého mnicha Choi Hyong-ung (1520-1604) v dynastii Yi. 72 pohybů připomíná jeho věk, kdy s pomocí svého žáka Sa Myung-dang organizoval armádu mnichů - vojáků. Tito mniši pomohli odrazit japonské piráty, kteří v roce 1592 zaplavili většinu korejského poloostrova. **Tul se učí nositelé technického stupně V. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

01. Orun dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
technika 01. se sklouznutím (sliding motion)
02. Wen gunnun so kaunde bandae sewo jirugi
03. Wen dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
technika 03. se sklouznutím (sliding motion)
04. Orun gunnun so kaunde bandae sewo jirugi
05. Wen gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi
06. Annun so wen joomuk kaunde jirugi
techniky 05. a 06. v rychlém pohybu (fast motion)
07. Orun gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi
08. Annun so orun joomuk kaunde jirugi
techniky 07. a 08. v rychlém pohybu (fast motion)
09. Narani so sang sonkal soopyong taerigi
10. Orun nopunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 09.
11. Orun nopunde dollyo chagi
kopy 10. a 11. v řadě za sebou (consecutive kick)
12. Twigi, Orun kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi
13. Narani so sang sonkal soopyong taerigi
14. Wen nopunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 13.
15. Wen nopunde dollyo chagi
kopy 14. a 15. v řadě za sebou (consecutive kick)
16. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi
17. Orun niunja so doo joomuk najunde jirugi
18. Wen gunnun so jappyosul tae
19. Wen gunnun so nopunde bandae jirugi
20. Wen niunja so doo joomuk najunde jirugi
21. Orun gunnun so jappyosul tae
22. Orun gunnun so nopunde bandae jirugi
23. Orun niunja so joongji joomuk baro dwijibo jirugi
technika 23. se sklouznutím (sliding motion)
24. Wen gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi
25. Wen niunja so joongji joomuk baro dwijibo jirugi
technika 25. se sklouznutím (sliding motion)
26. Orun gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi
27. Orun gunnun junbi sogi
28. Orun twimyo apcha busigi
29. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
30. Wen gunnun so palmok nopunde bandae ap makgi
31. Wen gunnun so kaunde jirugi
technika 31. s posunutím (shifting motion)
32. Orun gunnun so palmok nopunde bandae ap makgi
33. Orun gunnun so kaunde jirugi.
technika 33. s posunutím (shifting motion)

34. Wen gunnun so kaunde doo bandalson makgi
 35. Wen gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi
 36. Orun gunnun so anpalmok dollimyo makgi
 37. Orun gunnun so nopunde jirugi
 38. Wen najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 37.
 39. Wen gunnun so kaunde jirugi
 40. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 39. a 40. v rychlém pohybu (fast motion)
 41. Wen gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi
 42. Orun gunnun so kaunde doo bandalson makgi
 43. Orun gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi
 44. Wen gunnun so anpalmok dollimyo makgi
 45. Wen gunnun so nopunde jirugi
 46. Orun najunde apcha busigi
poloha rukou jako při technice 45.
 47. Orun gunnun so kaunde jirugi
 48. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 47. a 48. v rychlém pohybu (fast motion)
 49. Orun gunnun so kyocha sonkal chookyo makgi
 50. Orun niunja so sonkal najunde daebi makgi
technika 50. se sklouznutím (sliding motion)
 51. Twigi, Orun niunja so palmok kaunde daebi makgi
 52. Wen gunnun so anpalmok kaunde baro bakuro makgi & sonkal najunde bandae makgi
 53. Wen gunnun so nopunde bandae jirugi
techniky 52. a 53. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
 54. Orun niunja so kaunde yop jirugi
 55. Wen niunja so sonkal najunde daebi makgi
technika 55. se sklouznutím (sliding motion)
 56. Twigi, Wen niunja so palmok kaunde daebi makgi
 57. Orun gunnun so anpalmok kaunde baro bakuro makgi & sonkal najunde bandae makgi
 58. Orun gunnun so nopunde bandae jirugi
techniky 57. a 58. s pokračujícím pohybem (continuous motion)
 59. Wen niunja so kaunde yop jirugi
 60. Omgyo didimyo mikulgi duroogi, Wen niunja so sonbadak bandae duro makgi
 61. Wen niunja so kaunde baro jirugi
technika 61. s posunutím (shifting motion)
 62. Wen guburyo junbi sogi A
 63. Orun nopunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 62.
 64. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
 65. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 66. Omgyo didimyo mikulgi droogi, Orun niunja so sonbadak bandae duro makgi
 67. Orun niunja so kaunde baro jirugi
technika 67. s posunutím (shifting motion)
 68. Orun guburyo junbi sogi A
 69. Wen nopunde yopcha jirugi
poloha rukou jako při technice 68.
 70. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi
 71. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi
 72. Orun gunnun so nopunde jirugi
techniky 71. a 72. s pokračujícím pohybem (continuous motion)

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

Se-jong tul

Význam názvu Se-jong : Je pojmenován podle největšího korejského krále Se-jong, který v roce 1443 vynalezl korejskou abecedu a byl také významný meteorolog. Diagram tulu znamená krále, 24 pohybů připomíná 24 písmen korejské abecedy. **Tul se učí nositelé technického stupně V. Dan.**

Úvodní postoj : Moa junbi sogi B

01. Wen gunnun so palmok najunde makgi
02. Wen niunja so sang palmok makgi
03. Orun kaunde yopcha jirugi
04. Wen gunnun so palmok chookyo makgi
05. Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi
06. Moa junbi sogi B
07. Twigi, Wen kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi
08. Orun gunnun so nopunde jirugi
09. Wen gojung so palmok nopunde daebi makgi
10. Orun gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
11. Wen gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
12. Annun so wen sonbadak duro makgi
13. Wen kaunde dollyo chagi
14. Twigi, Wen kyocha so doo palmok nopunde makgi
15. Annun sogi
technika 15. v pomalém pohybu (slow motion)
16. Annun so wen dung joomuk ap taerigi
17. Ibo omgyo didimyo nagagi, Wen sasun so sang sonbadak noollo makgi
18. Wen gunnun so kaunde doo bandalson makgi
19. Orun waebal so bakat palmok nopunde baro yop makgi & palmok najunde bandae yop makgi
20. Orun gunnun so sonbadak baro noollo makgi
technika 20. v pomalém pohybu (slow motion)
21. Orun waebal so dung joomuk yoobap taerigi
22. Orun gojung so yop palkup tulgi
23. Wen niunja so sonkal nopunde daebi makgi
24. Orun niunja so kaunde baro jirugi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi B

Tong-il tul

Význam názvu Tong-il : Znamená rozhodnutí o sjednocení Koreje, která je od roku 1945 rozdělena. Diagram symbolizuje jednotnou rasu. Tul se učí nositelé technického stupně VI. Dan.

Úvodní postoj : Narani so pogaen sondung

01. Wen gunnun so sang joomuk kaunde jirugi
technika 01. v pomalém pohybu (slow motion)
02. Orun gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
technika 02. v pomalém pohybu (slow motion)
03. Orun dwitbal so bakat palmok kaunde anuro bandae makgi
04. Wen gunnun so sonbadak najunde anuro bandae makgi
05. Wen niunja so kaunde yop jirugi
06. Wen niunja so kaunde baro jirugi
techniky 05. a 06. v rychlém pohybu (fast motion)
07. Orun niunja so sondung nopunde bakuro side taerigi
technika 07. s dupnutím (stamping motion)
08. Orun balkal dung anuro sewo chagi
09. Wen niunja so sondung nopunde bakuro side taerigi
technika 09. s dupnutím (stamping motion)
10. Wen balkal dung anuro sewo chagi
11. Orun niunja so sang sonbadak soopyong makgi
technika 11. v pomalém pohybu (slow motion)
12. Orun gunnun so sonkal dung nopunde yop makgi
technika 12. v pomalém pohybu (slow motion)
13. Orun gunnun so sonkal dung kaunde bandae yop makgi
technika 13. v pomalém pohybu (slow motion)
14. Orun gunnun so kaunde jirugi
15. Orun gunnun so kaunde bandae jirugi
techniky 14. a 15. v rychlém pohybu (fast motion)
16. Orun naeryo chagi
poloha rukou jako při technice 15.
17. Wen niunja so dung joomuk bandae naeryo taerigi
technika 17. s dupnutím (stamping motion)
18. Wen bakuro sewo chagi
poloha rukou jako při technice 17.
19. Orun niunja so dung joomuk bandae naeryo taerigi
technika 18. s dupnutím (stamping motion)
20. Orun gunnun so nopunde bandae jirugi
21. Orun gunnun so nopunde jirugi
techniky 20. a 21. v rychlém pohybu (fast motion)
22. Orun dwitbal so sonmok dung bandae ollyo makgi
23. Wen dwitbal so sonmok dung bandae ollyo makgi
24. Wen gunnun so sonbadak baro noollo makgi
25. Orun gunnun so sonbadak baro noollo makgi
26. Moa so orun sonkal najunde ap makgi
27. Wen gunnun so sonkal chookyo makgi
28. Wen gunnun so nopunde bandae jirugi
29. Wen niunja so baro dwijibo jirugi

technika 29. se sklouznutím (sliding motion)

30. Wen gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi

31. Orun gunnun so sonkal chookyo makgi

32. Orun gunnun so nopunde bandae jirugi

33. Orun niunja so baro dwijibo jirugi

technika 33. se sklouznutím (sliding motion)

34. Orun gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi

35. Wen niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

technika 35. s kruhovým pohybem (circular motion)

36. Orun niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

technika 36. s kruhovým pohybem (circular motion)

37. Wen gunnun so sonkal kaunde baro bakuro makgi & palmok najunde bandae makgi

38. Orun gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi

technika 38. s dupnutím (stamping motion)

39. Wen waebal so dungpalmok bandae taerigi

40. Orun kaunde dwitcha jirugi

41. Annun so bakat palmok san makgi

42. Annun so bakat palmok san makgi

technika 42. se sklouznutím (sliding motion)

43. Annun so orun bakat palmok san makgi

technika 43. s dupnutím (stamping motion)

44. Annun so bakat palmok san makgi

technika 44. se sklouznutím (sliding motion)

45. Orun waebal so dungpalmok bandae taerigi

46. Wen nopunde dwitcha jirugi

47. Twigi, Wen kyocha so kyocha joomuk noollo makgi

48. Wen gunnun so mit joomuk ap taerigi

49. Orun gunnun so mit joomuk ap taerigi

50. Orun gunnun so sonbadak kaunde bandae miro makgi

51. Wen gunnun so sonkal dollimyo makgi

52. Wen gunnun so sonbadak kaunde bandae miro makgi

53. Orun gunnun so sonkal dollimyo makgi

54. Orun nopunde yopcha jirugi, Moa so sang yopdwi palkup tulgi

55. Annun so wen joomuk kaunde yop jirugi

56. Wen gunnun so kaunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Narani so pogaen sondung