

氏名

級	項目	内容	日本語	練習済	動作	名称
10	動作	数え方(1~10)	数え方(1~10)			
		チャリヨソギ	気を付けの立ち方			
		ナラニソギ	平行立ち			
		アンヌソギ	座り立ち			
		コンヌソギ	歩き立ち			
		ナラニジュンビソギ	平行準備立ち			
		アンヌジュンビソギ	座り準備立ち			
		コンヌジュンビソギ	歩き準備立ち			
		ナラニソ・カウンデ・チルギ	平行立ち・中段・突き			
		アンヌソ・カウンデ・チルギ	座り立ち・中段・突き			
		コンヌソ・カウンデ・パロチルギ	歩き立ち・中段・順突き			
		コンヌソ・カウンデ・パンデチルギ	歩き立ち・中段・逆突き			
		コンヌソ・パカツパルモク・ナジュンデ・パロマッキ	歩き立ち・外前博・下段・順受け			
		コンヌソ・ソソカル・ナジュンデ・パロマッキ	歩き立ち・手刀・下段・順受け			
	コンヌソ・アンパルモク・カウンデ・ヨンマッキ	歩き立ち・内前博・中段・横受け				
	蹴り	アプチャオルリギ	前蹴り上げ			
		アプチャブシギ	前蹴り			
		トルリヨチャギ	廻し蹴り			
		ヨプチャチルギ	横蹴り			
		ネリヨチャギ	かかと落とし			
	筋力	腕立て伏せ 10回				
		腹筋 10回				
		背筋 10回				
	基本動作	サージュチルギ	四柱突き			
		サージュマッキ	四柱受け			
	約束組手	三歩約束組手1~2番				
	9	動作	ニウンチャソギ	L字立ち		
ニウンチャソ・アンパルモク・カウンデ・ヨンマッキ			L字立ち・内前博・中段・横受け			
ニウンチャソ・カウンデ・パンデチルギ			L字立ち・中段・逆突き			
ニウンチャソ・オープンソク・カウンデ・パンデトウルキ			L字立ち・手のひらを下にした状態・中段・逆貫き手			
蹴り		ティミヨ・アプチャブシギ	跳び前蹴り			
		ティミヨ・トルリヨチャギ	跳びまわし蹴り			
		ティミヨ・ヨプチャチルギ	跳び横蹴り			
		トラ・ヨプチャチルギ	まわし・横蹴り			
トウル(型)		チョンジ(19動作)	天地			
約束組手		三歩約束組手3番				