

1. Kup (Rot/Schwarzer Gürtel)

Es sollte alles für die vorherigen Gürtelgrade weitervertieft werden. Dazu kommt folgendes:

- Theorie
 - Weiterbilden durch Lehrgänge und Bücher
- Stellungen
 - Apkoa Seogi
- Beintechniken
 - Twio-Dubal-Dangsong-Ap-Chagi
 - Kodeup-Yop-Chagi
- Armtechniken
 - Wesantul-Makki
 - Dangkyo-Teok-Jireugi
- Formen
 - Taegeuk-sil-Jang (7. Schülerform)
- Wettkampf
 - Freikampf mit voller Schutzausrüstung laut Wettkampfordnung.
 - Aufgabenstellungen
- Selbstverteidigung
 - Keine neuen Selbstverteidigungen
- Hanbon-Kyorugi
 - 4 eigene mit den bisher gelernten Techniken
(Jede Seite, also 8. Sie sollen spiegelbildlich sein)
Von der letzten Prüfung die einfachste streichen und eine Neue dazu.