Prüfungsablauf:

1. Poomse: Ausführen der ersten beiden Poomsen. Man fängt immer mit der zuletzt erlernten Poomse an. Dies ist die Taeguk il jang, die auch in jeder Literatur beschrieben wird. Es handelt sich hierbei um die erste Taeguk Poomse, die überall auf der Welt im WTF Tae Kwon Do gleich ausgeführt wird. Hat man die Taeguk il jang vorgeführt, zeigt man anschließend die Gibon il jang. Je nach Tae Kwon Do Verband gibt es auch andere anerkannte Bewegungsformen, beispielsweise die Hyongs beim ITF Tae Kwon Do. Taeguk = große Ewigkeit, Il = erste, Jang = Abschnitt, WTF = World Tae Kwon Do Federation, ITF = International Tae Kwon Do Federation.

2. Technik: Wie in der ersten Prüfung werden hier wieder 2er oder 3er Kombos partnerweise demonstriert. Das Ganze so schnell und sauber wie möglich, beide Beine abwechselnd verwenden und Drehtechniken wie Dwit chagi und Momdollyo pandal chagi einbauen.

3. Hanbon Kyorugi: Partnerweise den Einschrittkampf ausführen. Hierbei werden die vorher festgelegten und einstudierten 5 verschiedenen Handtechniken demonstriert. Jeweils einmal rechts und links, danach Partnerwechsel. Beim Hanbon Kyorugi demonstriert man die Abwehr eines Angriffs mit einem Block, gefolgt von einem Konter. Daher Einschrittkampf, da in einem Schritt die Selbstverteidigung abgeschlossen sein muss. Möglichst schnell Block und Konter hintereinander ausführen. Prinzipiell sind dies Selbstverteidigungstechniken mit Fuß, Faust, Knie und Ellebogen aber ohne Hebel und Würfe. Eine effiziente Block-Konter-Technik ist der An makki (Block von außen nach innen), gefolgt von einem Jumok jirugi (Fauststoß) mit der anderen Hand. Je direkter die Techniken sind, desto besser. Hierbei gilt es unbedingt überflüssige Bewegungen zu vermeiden und einen kräftigen Kihap einzusetzen.

4. Theorie: Zusätzlich zur gesamten Theorie der ersten Prüfung kommen die restlichen Fachwörter der Gibon il jang und die neuen Techniken der Taeguk il jang hinzu (siehe Theorie unten). Das koreanische oder deutsche Fachwort wird genannt, welches man übersetzt oder einfach die Technik demonstriert.

5. Kyokpa: Ausführen eines einzelnen Bruchtests an einem Brett. Zuerst eine Fausttechnik, danach eine Fußtechnik. Das Wichtigste hierbei ist die Entschlossenheit. Es darf kein Zögern geben. Im Geiste muss das Brett schon durchgebrochen sein. Man stellt sich vor das Brett in Kampfstellung, konzentriert sich und zerschmettert das Brett mit einem Kihap. Ein lauter Kihap ist äußerst wichtig dabei. Man hat bis zu drei Versuche das Brett durchzukriegen. Vor dem Bruchtest navigiert man den Halter des Bretts auf die richtige Position und achtet auf Höhe, Winkel und Maserung des Bretts. Bei einem Bruchtest ist nicht nur der Ausführende der Technik entscheidend, sondern auch der Halter des Bretts. Wird das Brett nicht korrekt gehalten, so kann die beste Technik das Brett nicht zerbrechen. Der Halter eines Bretts muss beide Arme durchstrecken und darf nicht nach hinten ausweichen, wenn der Bruchtest ausgeführt wird.

Theorie

Zur Theorie der vorhergehenden Prüfung kommen diese neuen Begriffe hinzu. Bergriffe in schwarz sind prüfungsrelevant. Graue Begriffe sind sekundär und dienen dem Verständnis.

Disziplinen

Kyorugi	Kampf
Hanbon Kyorugi	Einschrittkampf
Hosinsul	Selbstverteidigung
Kyokpa	Bruchtest

Stellungen:

Sogi / Gubi	Stellung
Junbi sogi	Vorbereitung Stellung, Parallel Stellung
Ap gubi	große Vorwärtsstellung
Juchum sogi	Sitzstellung
Dwit gubi	Rückwärtsstellung

Fußtechniken:

Chagi	Tritt
Ap chagi	Vorwärtstritt
Ap chaolligi	Schwungtritt
Yop chagi	Seitwärtstritt

Richtungsangaben:

Olgul	Oben / Richtung Gesicht (vom Schlüsselbein Aufwärts)
Momtong	Mitte / Richtung Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Nabel)
Arae	Unten / Richtung Unterleib (vom Nabel abwärts)
An	Von außen nach innen, einwärts, innen…
Bakkat	Von innen nach außen, auswärts, außen…

Armabwehrtechniken:

Makki	Block
Arae makki	Block nach unten
Pal	Arm
Palmok	Unterarm
Anpalmok	Unterarminnenseite (Speiche)
Bakkatpalmok	Unterarmaußenseite (Elle)
Bakkatpalmok momtong an makki	Mittelblock von außen nach innen mit der Armaußenseite (kurz: Momtong an makki)
Anpalmok momtong bakkat makki	Mittelblock von innen nach außen mit der Arminnenfläche
Arae hechyo makki	Beiseiteschubblock nach unten

Armangriffstechnik:

Chigi	Schlag
Jirugi	Stoß
Momtong jirugi	Mittlerer gerader Fauststoß
Yop jirugi	Seitlicher Fauststoß
Mok	Hals
Sonnal mok chigi	Handkantenschlag von außen nach innen zum Hals

Zahlen & Ordnungszahlen:

1 (Eins)	Hana
1. (Erstens)	Il