

اسامی تکنیک فرم های تکو اندو

فرم 1	حالت نشست چوئبی	پیون هی سوگی
فرم 1	یک قدم کوتاه	اپ سوگی
فرم 1	قدم بلند	اپ کوبی
فرم 1	دفاع پایین	ارا ماک
فرم 1	دفاع وسط	مومتونگ ماک
فرم 1	دفاع بالا	الگول ماک
فرم 1	ضربه پا از جلو	اپ چاگی
فرم 1	مشت مستقیم	مومتونگ بارو جیروگی
فرم 2	مشت به بالا	الگول بارو جیروگی
فرم 3 و 4	دو مشت پیایی	مومتونگ دوبون جیروگی
فرم 3 و 9	ضربه تیغه دست به گردن	هان سونال موک چیگی
فرم 3 و 5 و 8	دفاع خارجی با تیغه دست به پهلو	هان سونال مومتونگ یوپ ماک
فرم 3	سنگینی پای عقب	دیت کوبی
فرم 4 و 8	دفاع خارجی با هر دو دست به پهلو	گودورو سونال مومتونگ یوپ ماک
فرم 4	ضربه نیزه ای به شکم	پیون سون کوت سو چیروگی
فرم 4	دفاع و ضربه به گردن	جبی پوم موک چیگی
فرم 4	ضربه تیغه پا از پهلو	یوپ چاگی
فرم 4	دفاع خارجی با ساعد به پهلو	بکت پالموک مومتونگ یوپ ماک
فرم 4 و 8	ضربه پشت مشت	دون جوموک الگول اپ چیگی
فرم 5	ضربه مشت چکشی	مه جوموک نریو چیگی
فرم 5	حالت اپ سوگی 90 درجه .چپ	ون سوگی
فرم 5 و 8	ضربه ارنج	پالکوب دولیو چیگی
فرم 5	ضربه ارنج به ساعد	پالکوب مومتونگ پیو جوک چیگی
فرم 5	پا ضربداری	اپ کوا سوگی
فرم 6	دفاع با تیغه دست الگول	هان سونال بی تورو الگول ماک
فرم 6	دفاع خارجی با ساعد	بکت پالموک الگول ماک
فرم 6	دفاع پایین با هر دو دست	هی چیو ارا ماک
فرم 6 و 7 و 8	دفاع وسط با کف دست	باتانگ سون مومتونگ ماک
فرم 7 و 8	اپ سوگی سنگینی پای عقب	بوم سوگی
فرم 7	پا جفت	موا سوگی

اسامی تکنیک فرم های تکواندو

فرم 7	مشت راست در کف دست چپ	بو جوموک
فرم 7	دفاع معکوس ارا ماک	گاوی ماک
فرم 7	دفاع خارجی با هردودست	بکت پالموک هیچو ماک
فرم 7	ضربه زانو	موروپ چاگی
فرم 7	هردومشت به شکم	دو جوموک چه چیو جیروگی
فرم 7	ارا ماک ضربدری	اتگورو ارا ماک
فرم 7	ضربه پشت مشت چکشی	دون جوموک الگول بکت چیگی
فرم 7	ضربه هلالی پا به کف دست	پیو جوک چیگی
فرم 7	مشت از پهلو	جوموک یوپ جیروگی
فرم 7	نشست اسب	جوجوم سوگی
فرم 7	دفاع تیغه هردودست	گودورو سونال ارا ماک
فرم 8	اول فرم 8	گودورو بکت پالموک مومتونگ ماک
فرم 8	ضربه دو اپ چاگی پرشی	دوبالدانگ سانگ اپ چاگی
فرم 8	دفاع کوتاه و دفاع خارجی هردودست	او سانتول ماک
فرم 8	مشت آرام به زیر چانه	جوموک دانگیو توک جیروگی
فرم 8	حالت دیت کوبی و ارا ماک	گودورو ارا ماک
فرم 8	اپ چاگی پرشی	تیو اپ چاگی
فرم 9	اول فرم 9	تونگ میلیگی چونبی
فرم 9	ضربه به گردن. کف دست روبه پایین	هان سونال بکت موک چیگی
فرم 9	دفاع پایین با تیغه دست	هان سونال ارا ماک
فرم 9	چنگ به گلو	هان سونال کالجی
فرم 9	شکستن زانو حریف	موروپ کوکی
فرم 9	دفاع یقه	پالموک مومتونگ هیچو ماک
فرم 9	مشت به کف دست و جوجوم سوگی	جوموک پیوجوک جیروگی
فرم 9	پا ضربدری	کوا سوگی
فرم 9	ضربه نیزه ای. دست دیگر رو شانه	سون باداک جچیو جیروگی
فرم 9	دفاع کف دست از بالا به پایین	باتانگ سون نولو ماک
فرم 9	ضربه ارنج	پالکوب یوپ چیگی

اسامی تکنیک فرم های تکو اندو

فرم 9	پا جفت	موا سوگی
فرم 9	دست بالا به پایین و مشت در کف	مه جوموک پیوجوک نریو چیگی
فرم 10	دفاع یقه	پالموک مومتونگ هیچو ماکی
فرم 10	ضربه پاشنه دست به فک	باتانگ سون توک چیگی
فرم 10	پا لک لکی	هاکتاری سوگی
فرم 10	یک دست الگول یک دست ارا	کوم کانگ یوپ ماکی
فرم 10	مشت با جوجوم سوگی	کوندول چیگی
فرم 10	دفاع هردو ساعد	سانتول ماکی
فرم 10	دفاع پایین با هردودست	هی چیو ارا ماکی
فرم 11	اول فرم 11	سونال ارا هیچو ماکی
فرم 11	حالت مچ گیری	سون موک جکیو نامیو
فرم 11	دفاع الگول و دون جوموک و دیت کوبی	کوم کانگ مومتونگ ماکی
فرم 11	مشت زیر چانه	دانگیو توک جیروگی
فرم 11	حرکت مشت پشت کمر	میترو پگی
فرم 11	ضربه پشت مشت و دویت کوبی	دون جوموک بکت چیگی