

Stand앞굽이 (ap-gup-eh) Deep front stand
 앞서기 (ap-suh- gi) walking stand
 뒷굽이 (dwit-gup-eh) Back stand
 옆서기 (yup-suh-gi) side stand
 주춤서기(joo-chum-suh-gi) horse back stand
 범서기 (bum-suh-gi) tiger stand
 앞꼬아서기 (ap-qko-ah-suh-gi) front cross stand
 뒷꼬아서기 (dwit-qko-ah-suh-gi) back cross stand
 학다리서기 (hakdari suh gi)crane stance
 나란이 서기 (nah-ran-eh- suh-gi) ready stand
 Block얼굴막기 (ul-gul-mak-gi) high (face) block
 몸통 안 막기 (mom-tong-ahn-mak-gi) body inside block
 몸통 바깥막기 (mom-tong-bak-ak-mak-gi) body outside block
 아래 막기 (ah-reh-mak-gi) low block
 제비뽑 목치기 (jae-bi-poom-mok-chi-gi) high block knife hand strik
 바탕손 안막기 (bah-tang-sun-ahn-mak-gi) palm block
 산틀 막기 (san-til-mak-gi) mountain block
 외산틀 막기 (weh-san-til-mak-gi) outside and low block
 금강 막기 (gum-kang-mak-gi) diamond block high and low block
 가위 막기 (gah-weh-mak-gi) Sissors block middle outside and low block
 한손날 바깥막기 (han-son-nal-bak-ak-mak-gi) one knife hand outside block
 한손날 아래막기 (han-son-nal-ah-reh-mak-gi) one knife hand low block
 양손날 바깥막기 (yang-son-nal-bak-ak-mak-gi) both knife hand outside block
 양손날 아래막기 (yang-son-nal-ah-reh-mak-gi) both knife hand low block
 헤쳐 막기 (hye-cheu-mak-ki) both hand block

Hand strike손날 치기 (son-nal-chi-gi) knife hand strike
 안쪽 (ahn juk)inside 바깥쪽(ba-got-juk)outside 내려 (nehruh) down
 주먹지르기 (ju-muk-ji-ruh-gi) punching
 손날끝치기 (son-nal-kuehit-ji-ru-gi) speer hand
 칼제비 지르기 (kal-jeh-bi-ji-ru-gi)Tiger mouth
 바탕손 지르기 (bah-tang-sun-ji-ru-gi) Palm strike
 표적 팔꿈치 치기 (phe-juk-pal-gum-chi-chi-gi) targeted elbow strike
 표적 주먹지르기 (phe-juk-ju- muk -ji -ruh -gi- pal-gum-chi-chi-gi) targeted fist strike
 등주먹 치기 (deung-ju-muk-chi-gi) Back fist strike
 등주먹 옆치기 (deung-ju-muk-yup-chi-gi) Back fist side strike
 매주먹 치기 (meh-ju-muk-chi-gi) Hammer strike
 매주먹 옆치기 (meh-ju-muk-yup-chi-gi) Hammer side strike
 Kick앞차기 (ap-cha-gi) front kick
 돌려차기 (dul-ruh-cha-gi) round kick
 옆차기 (yup-cha-gi) side kick
 뒷차기 (dwit-cha-gi) back kick
 후리기 (hoo-ri-gi) Hook kick
 내려차기 (neh-ruh-cha-gi) axe Kick
 뒤후리기(dwi-hoo-ri-gi) spinning hook kick
 돌개차기 (dul-gae-cha-gi) tornado round kick
 나래차기 (nah-reh-cha-gi)) Double round kick
 날라 앞차기 (nal-rah-ap-cha-gi) jumping front kick
 뛰어 뒷차기 (Thi-uh-gwit-cha-gi) Jumping back kick
 뛰어 뒤 후리기 (thi-uh-gwi-hoo-ri-gi) Jumping hook kick
 두발 앞차기 (doo-bal-ap-cha-gi) both feet jumping front kick
 삼백육십도 (sahm baek yuk sip do) 360