Die vier Grundpfeiler des Taekwon-Do:

1. Tul (Übungsform)

Hierbei handelt es sich um festgelegte Techniken gegen mehrere Imaginäre Gegner. Es werden alle Angriffs- und Verteidigungstechniken ohne Partner geübt. Schwierige Techniken können somit geübt werden ohne jemanden zu verletzen.

2. Matsogi (Kampf)

Beim Matsogi werden die erlernten Techniken mit einem Partner geübt. Hierbei muss der Schüler äußerste Sorgfalt walten lassen um seinen Gegenüber nicht zu verletzen.

3. Hosinsul (Selbstverteidigung)

Bedeutet Selbstverteidigung im Nahkampf gegen bewaffnete oder unbewaffnete Angreifer. Ziel ist es den Gegner schnell und automatisiert außer Gefecht zu setzen.

4. Kyok Pa (Bruchtest)

Hier werden mit Hand- und Fußtechniken Materialien wie Holz und Stein zerschlagen. Dies dient zur Perfektionierung und zum Aufbau des Selbstvertrauens. Bruchtests werden nicht im täglichen Training geübt. Für Kinder sind Bruchtests mit Händen nicht erlaubt!