

e = eteen, t = taakse

ev = etuviistoon (n. 45 astetta), tv = takaviistoon (n. 45 astetta)

sisä- ja ulkopuolelle = liike/torjunta hyökkääjän lyönnin sisä- tai ulkopuolelle

(rt)=ristipuolen jalka taakse, (st)=saman puolen jalka taakse

Helsingin Taekwondoseuran, Manse Taekwondon ja Länkyn Taekwondon käyttämät, akp sabumnim Henry Nordenswan

	suunta	seisonta	torjunta	seisonta	potku / lyönti / isku
hanbon (hyökkäys momtong korkeuteen; myöhemmin olgul korkeuteen)					
1	ev ulkopuolelle	zuzum sogi	momtong maki	-	tubon jirugi (momtong korkeus tai jälkimmäinen olgul)
2	t ulkopuolelle	ap sogi (rt)	momtong maki	ap kubi (askeleen pidennys)	takakäden momtong / olgul jirugi
3	t (pieni liike) / paikalta	-	-	-	(ap pal) ap chagi
4	ev sisäpuolelle	zuzum sogi	palmok bakat maki	-	momtong jirugi / olgul jirugi (samanaikaisesti torjunnan kanssa)
5	tv sisäpuolelle	otteluasento (rt)	-	-	ap pal ap chagi + dwi pal baldung dollyo chagi (olgul)
6	tv sisäpuolelle	otteluasento (rt)	-	-	dwi pal twieo ap chagi (momtong / olgul)
sebon (hyökkäys momtong korkeuteen; myöhemmin olgul korkeuteen)					
1	t sisäpuolelle	dwi kubi (rt)	sonnal bakat maki (x2)	zuzum sogi (ev sisäpuolelle)	jebipoom mok chigi
2	t sisäpuolelle	dwi kubi (st)	momtong maki	-	dwi chagi
3	t ulkopuolelle	dwi kubi (st)	han sonnal bakat maki	-	yop chagi (voi myös pitää hyökkääjän kädestä kiinni)
4	t sisäpuolelle	dwi kubi (st)	momtong maki	dwi koa sogi (ap chagin jälkeen)	ap pal ap chagi + tung jumok ap chagi
5	t ulkopuolelle	dwi kubi (st)	sonnal bakat maki	zuzum sogi (e ulkopuolelle)	hyökkääjän kädestä kiinni pitäen palgup yop ghigi
6	t ulkopuolelle	dwi kubi (rt)	batangson nullo maki	-	dwi hurio chagi