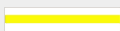
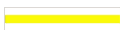
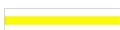




3de geup

1. Theorie:

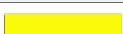
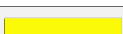
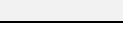
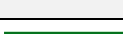
- a. De begrippen zijn te kennen in beide richtingen (Koreaans-Nederlands/
Nederlands-Koreaans)
- b. Tabel:

Geup	Koreaans	Nederlands
	Tae	Voet, trappen
	Kwon	Vuist, stoten
	Do	Weg, kunst, levenswijze
	Chariot	Klaarstaan
	Kyung Nee	Groeten
	Joonbi	Beginhouding
	Si Chak	Beginnen
	Keuman	Einde
	Shio	Rust
	Hana	Een
	Dul	Twee
	Set	Drie
	Net	Vier
	Daseot	Vijf
	Yeosot	Zes
	Ylgop	Zeven
	Yeodol	Acht
	Ahop	Negen
	Yol	Tien





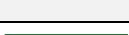
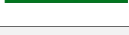
3de geup

Geup	Koreaans	Nederlands
	Dwiro Dora	Draaien
	Dojang	Trainingszaal
	Dobok	Taekwondopak
	Tie	Gordel
	An	Van buiten naar binnen (binnenwaarts)
	Bakat	Van binnen naar buiten (buitenwaarts)
	Chigi	Slag
	Kallyo	Onderbreken
	Kesseot	Verder doen
	Owen	Links
	Oreun	Rechts
	Sabeom Nim	Leraar, meester
	Ap	Voorwaarts
	Yeop	Zijwaarts
	Dwit	Achterwaarts
	Son	Hand
	Sonnal	Meshand
	Son keut	Vingertoppen
	Bantangson	Handpalm
	Palmok	Pols
	Palkup	Elleboog
	Jumeok	Vuist
	Deung jumeok	Rugzijde vuist
	Naeryo / Nullyo	Neerwaarts





3de geup

	Bal	Voet
	Balnal	Meskant voet
	Baldeung	Wreef voet
	Bal Bako	Wisselen van voet
	Apchuk	Bal van de voet
	Dwitchuk	Hiel
	Palkup	Elleboog
	Mejumeok	Hamervuist
	Kyorugi	Vrijgevecht
	Kyokpa	Breekttest
	Chong	Blauw
	Hong	Rood
	Hogoo	Borstbeschermer
	Seung	Winnaar
	Hechyo	Uit elkaar
	Gamjeom	Minpunt

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Dojumeok	Dubbele vuist
	Beom seogi	Tijgerstand

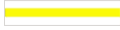
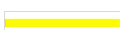




3de geup

2. Techniek:

- Correct kunnen uitvoeren
- Correct kunnen benoemen
- Tabel:

Geup	Koreaans	Nederlands
	Joonbi	Beginhouding
	Ap seogi	Voorwaartse stand (wandelstand)
	Ap koobi seogi	Voorwaartse stand (gebogen voorste knie)
	Arae makgi	Lage afweer (onderblok)
	Momtong an makgi	Binnenwaartse afweer op middenhoogte (middenblok)
	Olgul makgi	Hoge afweer (bovenblok)
	Momtong bandae jireugi	stoot naar de middenzone tegengesteld aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)
	Momtong baro jireugi	stoot naar de middenzone gelijk aan de natuurlijke stap (R-arm + L-voet voor)
	Ap chagi	Voorwaartse trap
	Pikyo chagi	Trap tussen ap en dollyo chagi (naar buik, rug...)
	Dollyo chagi	Cirkeltrap voorwaarts
	Yeop Chagi	Zijwaartse trap
	Dwi Chagi	Achterwaartse trap
	Naeryo chagi	Neerwaartse trap





3de geup

	Juchum seogi	Paardrijdersstand (voeten parallel)
	Pyonhi seogi	Open stand (tenen naar buiten gericht)
	Olgul jireugi	Stoot naar de hoge zone
	Dwit kubi	L-stand, gewicht achter
	Hanssonal mok an chigi	Slag met meshand in nek
	Hanssonal momtong bakkat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in middenzone
	Bandae dollyo chagi	Tegengestelde cirkeltrap
	Sonnal momtong makgi	Afweer met beide meshanden op middenhoogte
	Bakat palmok momtong bakat makgi	Buitenwaartse afweer met buitenkant pols op middenhoogte
	Bantangson nullyu makgi pyonsonkeut tzireugi	Neerwaartse afweer met handpalm en steek met vingertoppen
	Jebipoom mokchigi	Slag in zwaluwvorm
	Deung jumeok ap chigi	Voorwaartse slag met rugzijde vuist
	Moa seogi	Gesloten stand
	Twimyo ap chagi	Gesprongen voorwaartse trap
	Koa Seogi	Gekruiste stand
	Mejumeok naeryo chigi	Neerwaartse slag met hamervuist
	Palkup dollyo chigi	Zijwaartse slag met elleboog
	Palkup momtong pyojeok chigi	Elleboogslag midden naar open hand
	Hansonal olgul bakat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in hoge zone





3de geup

	Bakat palmok olgul bakat makgi	Buitenwaartse afweer met pinkzijde pols in hoge zone
	Arae hechyo makgi	Gespreide lage afweer
	Bantangson momtong an makgi	Binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte
	Otgoreo area makgi	Gekruiste lage afweer
	Mureup chigi	Knieslag

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Beom seogi	Tijgerstand
	Sonnal area makgi	Lage afweer met beide meshanden
	Gawi makgi	Schaarblok
	Bakat palmok momtong hechyo makgi	Buitenwaarts gespreide afweer met beide polsen (pinkzijdes) op
	Otgoreo area makgi	Gekruiste lage afweer
	Deungjumeok olgul bakat chigi	Buitenwaartse slag met rugzijde vuist in hoge zone
	Bojumeok	Ingesloten vuist
	Dojumeok jechyo jireugi	Dubbele vuist opwaartse stoot
	Momtong yeop jireugi	Zijwaartse stoot op middenhoogte
	Deungjumeok dwigyo ap chigi	Voorwaartse slag met rugzijde vuist, terwijl andere vuist de slagarm
	Huryo chagi	zweeptrap





3de geup

3. Steps:

a. Hanbon Kyorugi seogi (1-stapstechnieken met de hand)

- i.  Olgul 1-5 (bovenblokken)
- ii.  Olgul 6-10 (bovenblokken)
- iii.  Momtong 1-5 (middenblokken)
- iv.  Momtong 6-10 (middenblokken)
- v.  Arae 1-5 (onderblokken)
- vi.  Arae 6-10 (onderblokken)

b. Hanbon Kyorugi chokki (1-stapstechnieken met de voet) **(NIEUW!)**

- i.  Voettechnieken 1-5 **(NIEUW!)**

4. Kyorugi seogi: **(NIEUW!)**

a.  Sparring steps 1-5 **(NIEUW!)**





3de geup

5. Hoosinsul:

a. Paegi:

- i.  Polsgreep laag zelfde kant  met vrije afwerking
- ii.  Polsgreep laag gekruist  met vrije afwerking
- iii.  Polsgreep hoog gekruist  met vrije afwerking
- iv.  Polsgreep met 2 handen hoog (2 manieren)  met vrije afwerking
- v.  Polsgreep met 2 handen laag (2 manieren)  met vrije afwerking
- vi.  Reactie op poging tot werpen  met vrije afwerking
- vii.  Beide polsen gegrepen  met vrije afwerking
- viii.  Polsgreep door 2 tegenstanders  met vrije afwerking
- ix.  Nekgreep langs achter **(NIEUW!)**
- x.  Overarmgreep langs achter **(NIEUW!)**
- xi.  Frontale aanval met stok **(NIEUW!)**

b. Valtechniek:

- i.  Voorwaartse val
- ii.  Zijwaartse val
- iii.  Achterwaartse val

c. Techniek:

- i.  Oefening van 8





3de geup

6. Taeguk

- a. Taeguk Il Jang (Hemel)
- b. Taeguk I Jang (Meer)
- c. Taeguk Sam Jang (Vuur)
- d. Taeguk Sa Jang (Donder)
- e. Taeguk Oh Jang (Wind)
- f. Taeguk Yuk Jang (Water)
- g. **Taeguk Chil Jang (Berg) (NIEUW!)**

7. Banchachoe Daeryon

- a. Met partner **TWEE minuten** beurtelings traptechniek uitwisselen zonder contact.

