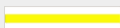
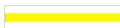
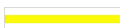
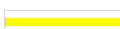
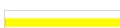


4de geup

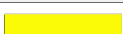
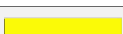
1. Theorie:

- 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



4de 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





4de 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

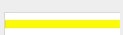
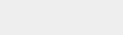
Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Kyorugi	Vrijgevecht
	Kyokpa	Breektest
	Chong	Blauw
	Hong	Rood
	Hogoo	Borstbeschermer
	Seung	Winnaar
	Hechyo	Uit elkaar
	Gamjeom	Minpunt



4de 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
	Juchum seogi	Paardrijdersstand (voeten parallel)



4de geup

	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



4de geup

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Hansonal olgul bakat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in hoge zone
	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
	Otgoreo area makgi	Gekruiste lage afweer
	Mureup chigi	Knieslag

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) (NIEUW!)

4. 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





4de geup

- v.  Polsgreep met 2 handen laag (2 manieren)  met vrije afwerking
 - vi.  Reactie op poging tot werpen (NIEUW!)
 - vii.  Beide polsen gegrepen (NIEUW!)
 - viii.  Polsgreep door 2 tegenstanders (NIEUW!)
- b. Valtechniek:
- i.  Voorwaartse val
 - ii.  Zijwaartse val
 - iii.  Achterwaartse val
- c. Techniek:
- i.  Oefening van 8

5. Taegeuk

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

6. Banchachoe Daeryon

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

