



7de geup

1. Theorie:

- De begrippen zijn te kennen in beide richtingen (Koreaans-Nederlands/
Nederlands-Koreaans)
- 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





7de 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)

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Chigi	Slag
	Kallyo	Onderbreken
	Kesseot	Verder doen
	Owen	Links
	Oreun	Rechts
	Sabeom Nim	Leraar, meester

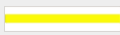




7de geup

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)





7de geup

	Pyonhi seogi	Open stand (tenen naar buiten gericht)
	Olgul jireugi	Stoot naar de hoge zone

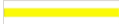
Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Dwit kubi	L-stand, gewicht achter
	Hansonnal mok an chigi	Slag met meshand in nek
	Hansonnal momtong bakkat makgi	Buitenwaartse afweer met meshand in middenzone
	Bandae dollyo chagi	Tegengestelde cirkeltrap





7de 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) **(NIEUW!)**

4. Hoosinsul:

- a. Paegi:
 - i.  Polsgreep laag zelfde kant
 - ii.  Polsgreep laag gekruist **(NIEUW!)**
- b. Valtechniek:
 - i.  Voorwaartse val
 - ii.  Zijwaartse val **(NIEUW!)**
 - iii.  Achterwaartse val **(NIEUW!)**
- c. Techniek:
 - i.  Oefening van 8

5. Taegeuk

- a.  Taegeuk Il Jang (Hemel)
- b.  Taegeuk I Jang (Meer)
- c.  Taegeuk Sam Jang (Vuur) **(NIEUW!)**

