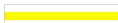
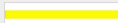
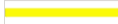
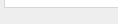
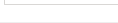
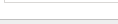
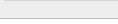


8ste geup

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

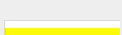
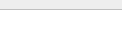
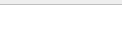


8ste geup

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Dwiro Dora	Draaien
	Dojang	Trainingszaal
	Dobok	Taekwondopak
	Tie	Gordel
	An	Van buiten naar binnen (binnenwaarts)
	Bakat	Van binnen naar buiten (buitenwaarts)

2. Techniek:

- Correct kunnen uitvoeren
- Correct kunnen benoemen
- Tabel:

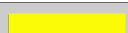
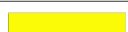
Geup	Koreaans	Nederlands
	Joonbi	Beginhouding
	Ap seogi	Voorwaartse stand (wandelstand)
	Ap koobi seogi	Voorwaartse stand (gebogen voorste knie)
	Arae makgi	Lage afweer (onderblok)
	Momtong an makgi	Binnenwaartse afweer op middenhoogte (middenblok)
	Olgul makgi	Hoge afweer (bovenblok)
	Momtong bandae jireugi	stoot naar de middenzone tegengesteld aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)





8ste geup

	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

Geup	Koreaans (NIEUW!)	Nederlands
	Yeop Chagi	Zijwaartse trap
	Dwi Chagi	Achterwaartse trap
	Naeryo chagi	Neerwaartse trap
	Juchum seogi	Paardrijdersstand (voeten parallel)
	Pyonhi seogi	Open stand (tenen naar buiten gericht)
	Olgul jireugi	Stoot naar de hoge zone





8ste geup

3. Steps:

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

- i.  Olgul 1-5 (bovenblokken)
- ii.  Olgul 6-10 (bovenblokken) **(NIEUW!)**

4. Hoosinsul: **(NIEUW!)**

a. Paegi:

- i.  Polsgreep laag zelfde kant **(NIEUW!)**

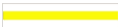
b. Valtechniek:

- i.  Voorwaartse val **(NIEUW!)**

c. Techniek:

- i.  Oefening van 8 **(NIEUW!)**

5. Taegeuk

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

