

# 6e Kup (GROEN)

## Theorie

Koreaans	Nederlands
Ap	Voorwaarts
Yop	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

## Techniek

- Sonnal momtong makki
- Bakat palmok momtong bakat makki
- Bantangson nullyo makki pyonsonkeut chireugi
- Jebipoom mok chigi
- Deung jumeok ap chigi
- Mao seogi
- Twimyo ap chagi

## Hanbon kyorugi ( eenstapshandtechnieken > momtong)



# Poomsae: taegeuk Sa Jang (4)

