

# 9e Kup (WIT-GEEL)

## Theorie

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



## Techniek

- Joonbi
- Ap seogi (wandel stand)
- Ap koobi (lange stand)
- Arae makki (onderblok)
- Momtong an makki
- Olgul makki
- Momtong bandeau chireugi
- Momtong bato chireugi
- Ap chagi
- Pikyo chagi
- Dollyo chagi
- Twimyo ap chagi

## Hanbon kyorugi ( eenstapshandtechnieken > olgul)

1 t.e.m. 5



# Poomsae: taegeuk Il Jang (1)

