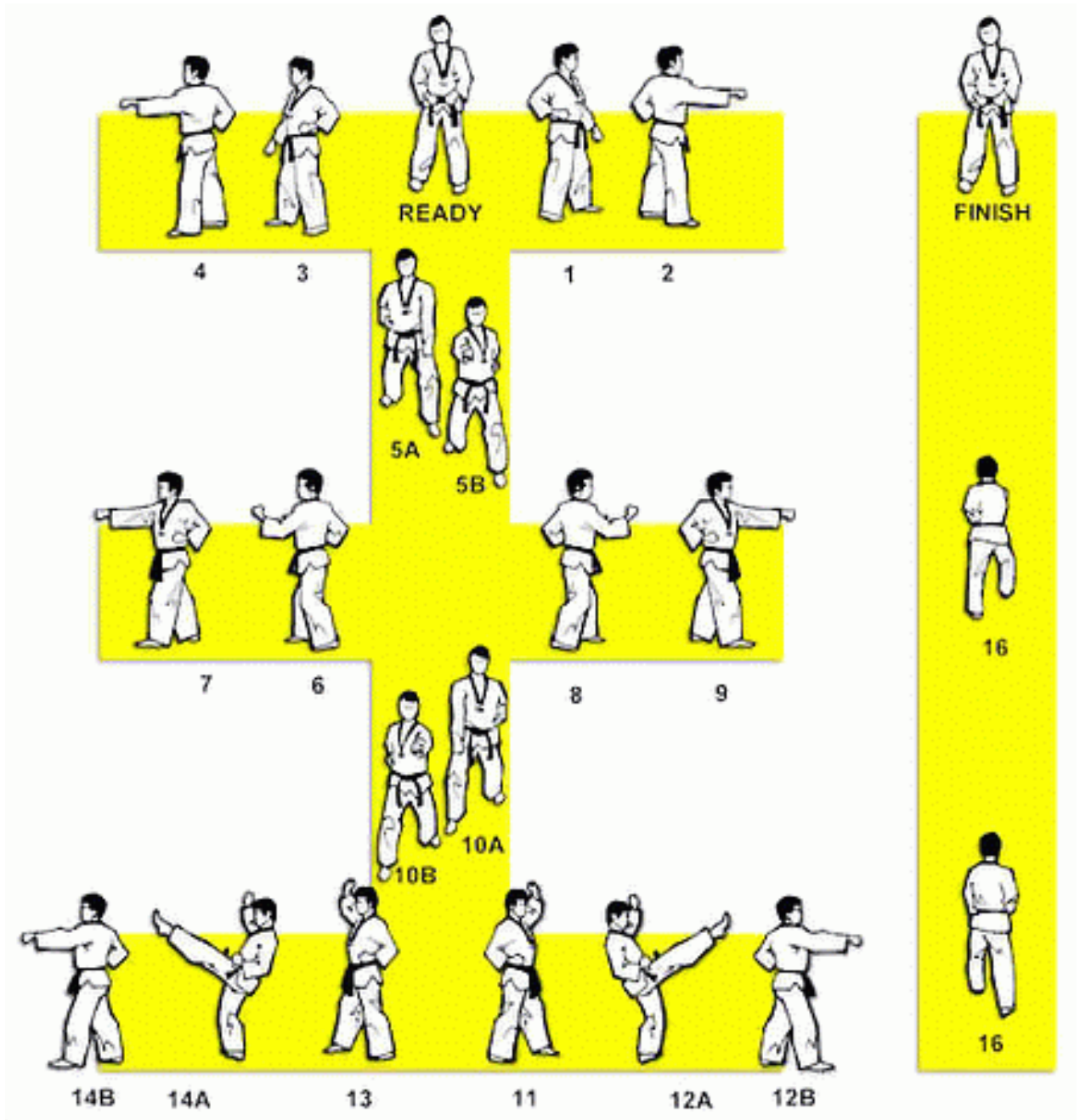


Taeguk II Jang (Les 1)



Nr.	beweging	stand	techniek
chunbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'	Naranhi seogi	Gibon chunbi
1.	Draai het lichaam naar links en plaats de linkervoet naar lijn 'L1'	Oen Ap seogi	Area makki
2.	Plaats de rechtervoet een stap naar voren op lijn 'L1'	Oreun Ap seogi	Momtong Bandae jireugi
3.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'	Oreun Ap seogi	Area makki
4.	Plaats de linkervoet een stap voorwaarts langs lijn 'R1'	Oen Ap seogi	Momtong Bandae jireugi
5a.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet naar lijn 'G'	Oen Ap koobi	Area makki
5b.			Momtong Baro jireugi
6.	Draai op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet naar lijn 'R2'	Oen Ap seogi	Momtong An makki
7.	Plaats de linkervoet een stap voorwaarts (langs lijn 'R2').	Oreun Ap seogi	Momtong Baro jireugi
8.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L2'.	Oen Ap seogi	Momtong An makki
9.	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts (langs lijn 'L2').	Oreun Ap seogi	Momtong Baro jireugi
10a.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg de linkervoet naar lijn 'G'.	Oreun Ap koobi	Area makki
10b.			Momtong Baro jireugi
11.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L3'.	Oen Ap seogi	Eolgool makki
12a.	Voer Ap chagi uit met rechtervoet en zet hem neer op lijn 'L3'.		Oreun Ap chagi
12b.		Oreun Ap seogi	Momtong Bandae jireugi
13.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R3'.	Oreun Ap seogi	Eolgool makki
14a.	Voer Ap chagi uit met linkervoet en zet hem neer op lijn 'R3'.		Oen Ap chagi
14b.		Oen Ap seogi	Momtong Bandae jireugi
16.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar rechts en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Oen Ap koobi	Area makki
17.	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts en set hem neer op lijn 'I'. [kihap]	Oreun Ap koobi	Momtong Bandae jireugi
geuman		Naranhi seogi	Gibon chunbi