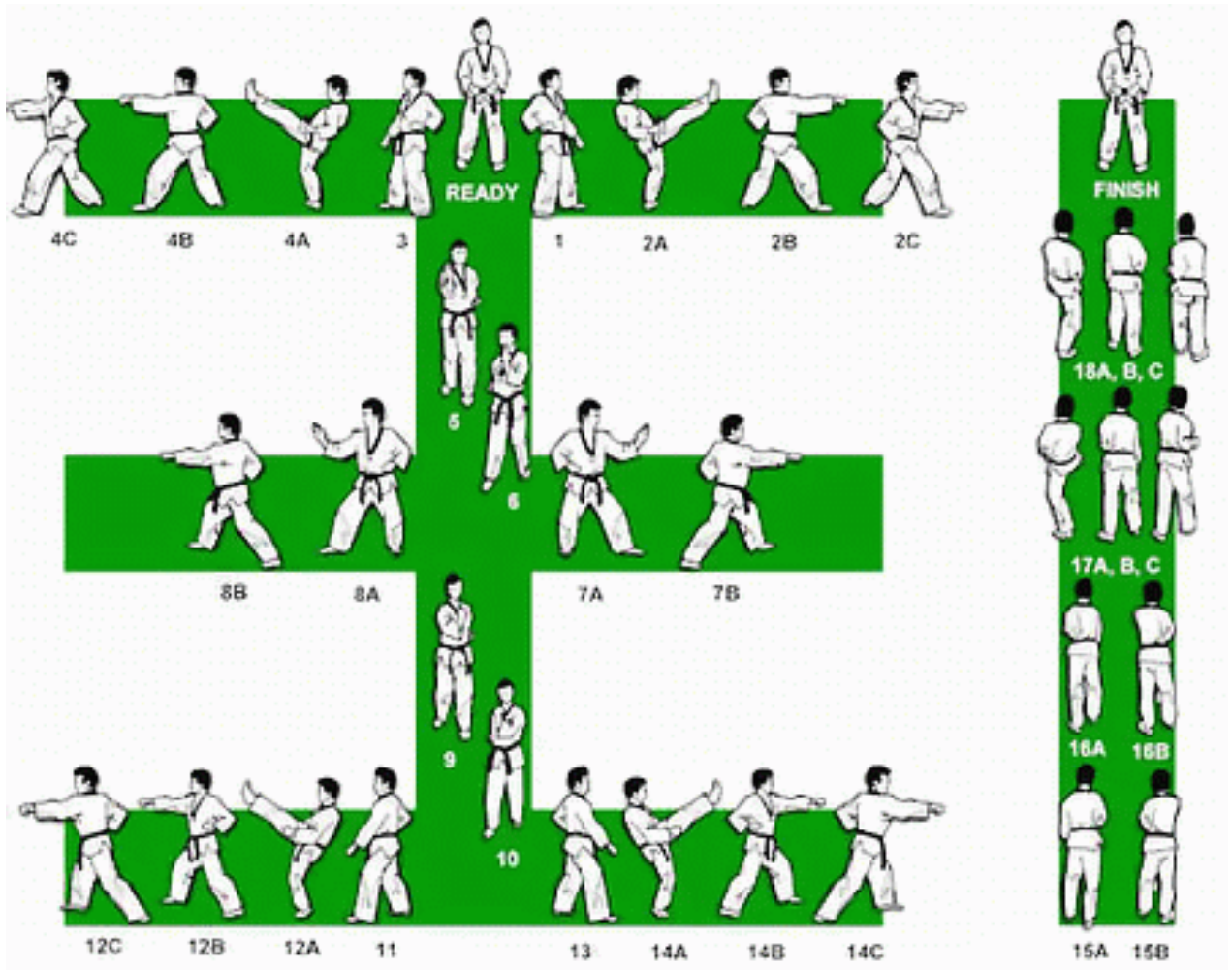


Taeguk Sam Jang (Les 3)



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 beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'	Oen Ap seogi	Area makki
2a.	Voer Ap chagi uit met de rechervoet.		
2b.	Zet de rechervoet vervolgens neer op lijn 'L1'. Gebruik de rechtervuist eerst	Oreun Ap koobi	Momtong Doobon jireugi
3.	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en plaats de rechervoet naar lijn 'R1'	Oreun Ap seogi	Area makki
4a.	Voer Ap chagi uit met de linkervoet.		
4b.	Zet de rechervoet vervolgens neer op lijn 'R1'. Gebruik de linkervuist eerst	Oen Ap koobi	Momtong Doobon jireugi
4c.		Oen Ap koobi	
5.	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechervoet en plaats de linkervoet in de richting van lijn 'G'	Oen Ap seogi	Oreun Sonnal An chigi (Oreun sonnal Mok chigi)
6.	Plaats de rechervoet een stap voorwaarts	Oreun Ap seogi	Oen sonnal An chigi
7a.	Beweeg de linkervoet naar lijn 'L2' zonder de rechervoet te verplaatsen	Oreun Dwit koobi	Oen Han sonnal Momtong Bakat makki
7b.	De rechervoet blijft op zijn plaats. Schuif de linkervoet iets vooraan naar lijn 'L2'.	Oen Ap koobi	Momtong Baro jireugi
8a.	De linkervoet blijft op zijn plaats. Draai het lichaam naar rechts en kijk in de richting van 'R2'	Oen Dwit koobi	Oreun Han sonnal Momtong Bakat makki
8b.	Beweeg de rechervoet een stap voorwaarts naar lijn 'R2', terwijl de linkervoet blijft staan	Oreun Ap koobi	Momtong Baro jireugi
9.	Beweeg de rechervoet een stap voorwaarts naar lijn 'G' zonder de rechervoet te verplaatsen	Oen Ap seogi	Momtong An makki
10.	De linkervoet blijft op zijn plaats. Plaats de rechervoet een stap naar voren. (lijn 'G')	Oreun Ap seogi	Momtong An makki
11.	Draai het lichaam naar links (270°) op de bal van de rechervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'	Oen Ap seogi	Area makki
12a.	Voer Ap chagi uit met de rechervoet		
12b.	Zet de rechervoet vervolgens neer op lijn 'R3'	Oreun Ap koobi	Momtong Doobon jireugi
12c.		Oreun Ap koobi	
13.	Draai het lichaam naar rechts (180°) op de bal van de linkervoet en beweeg de rechervoet naar lijn 'L3'	Oreun Ap seogi	Area makki
14a.	Voer Ap chagi uit met de linkervoet.		
14b.	Zet de rechervoet vervolgens neer op lijn 'L3'. Gebruik de linkervuist eerst	Oen Ap koobi	Momtong Doobon jireugi
14c.		Oen Ap koobi	
15a.	Draai het lichaam naar links (90°) op de bal van de rechervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'	Oen Ap seogi	Area makki
15b.		Oen Ap seogi	Momtong Baro jireugi
16a.	Beweeg de rechervoet een stap voorwaarts naar lijn 'I'	Oreun Ap seogi	Area makki
16b.		Oreun Ap seogi	Momtong Baro jireugi
17a.	Voer Ap chagi uit met de linkervoet		
17b.	Laat de linkervoet vervolgens neerkomen op lijn 'I'	Oen Ap seogi	Area makki
17c.		Oen Ap seogi	Momtong Baro jireugi
18a.	Voer Ap chagi uit met de rechervoet		
18b.	Laat de rechervoet vervolgens neerkomen op lijn 'I'	Oreun Ap seogi	Area makki
18c.	[kihap]	Oreun Ap seogi	Momtong Baro jireugi
geuman		Naranhi seogi	Gibon chunbi