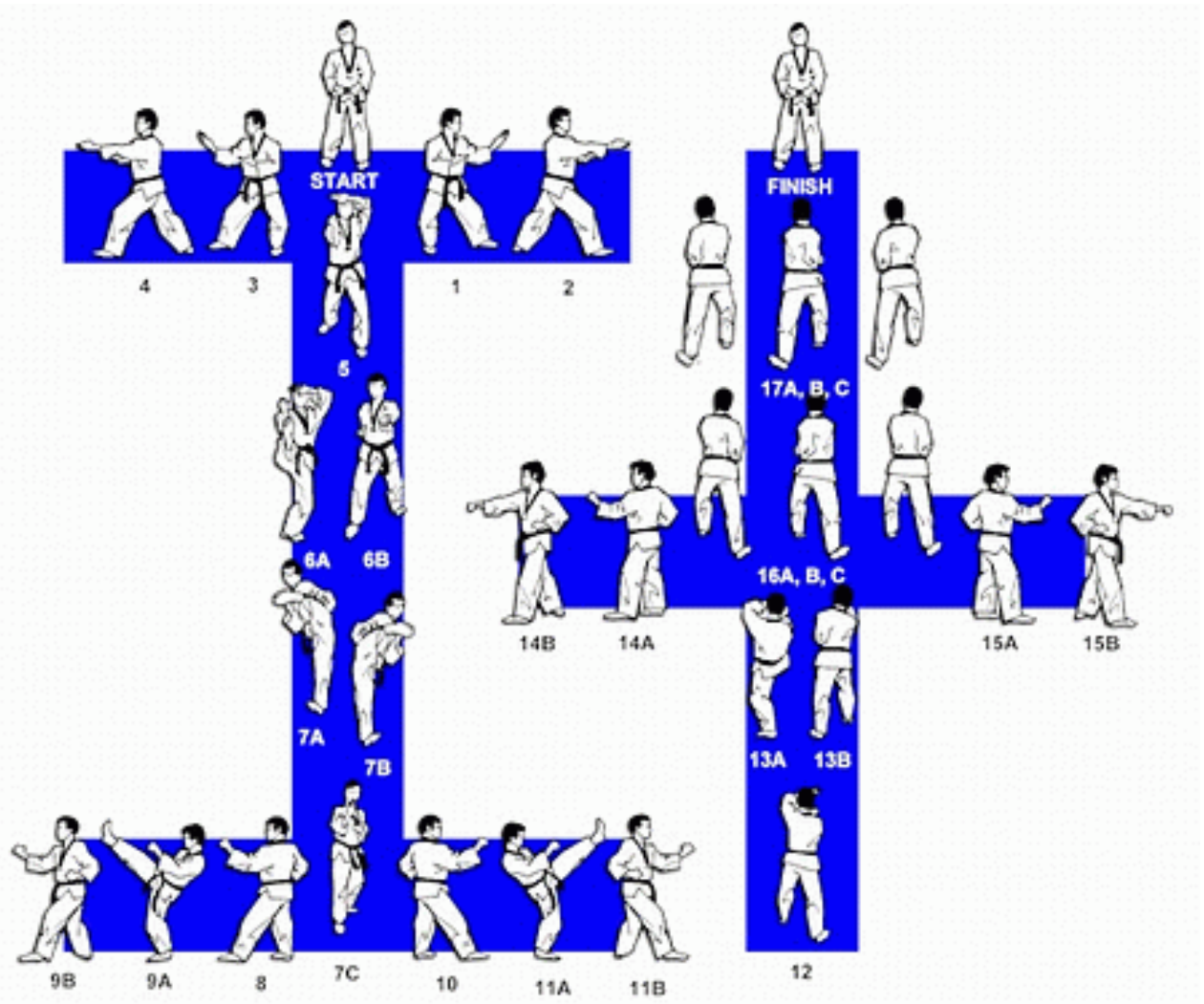


# Taeguk Sa Jang (Les 4)



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'	Oreun Dwit koobi	Sonnal Momtong makki
2.	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'L1'	Oreun Ap koobi	Oreun Seoon Soneut chireugi
3.	Draai het lichaam naar rechts (180°) op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'	Oen Dwit koobi	Sonnal Momtong makki
4.	Beweeg de linkervoet een stap voorwaarts op lijn 'R1'	Oen Ap koobi	Oen Seoon Soneut chireugi
5.	Draai het lichaam naar link (90°) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'G'	Oen Ap koobi	Jebipoom Mok chigi
6a.	Voer Ap chagi uit met de rechtervoet.		
6b.	Laat de rechtervoet vervolgens neerkomen op lijn 'G'	Oreun Ap koobi	Momtong Baro jireugi
7a.	Voer Yeop chagi uit met de linkervoet zonder de rechtervoet te verplaatsen en laat hem neerkomen op lijn 'G'	Oen Ap koobi	
7b.	Voer Yeop chagi uit met de rechtervoet zonder de linkervoet te verplaatsen.		
7c.	Laat de linkervoet vervolgens neerkomen op lijn 'G'	Oen Dwit koobi	Sonnal Momtong makki
8.	Draai het lichaam naar links (rugwaarts) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'	Oreun Dwit koobi	Oen Bakat palmok Bakat makki
9a.	De linkervoet blijft staan. De rechtervoet voert Ap chagi uit.		
9b.	De rechtervoet wordt vervolgens neergezet op de oorspronkelijke plaats.	Oreun Dwit koobi	Momtong An makki
10.	Vanuit de positie waarin men staat wordt het lichaam naar rechts gedraaid in de richting van 'L3'.	Oen Dwit koobi	Oreun Bakat palmok Bakat makki
11a.	De rechtervoet blijft staan. De linkervoet voert Ap chagi uit.		
11b.	De linkervoet wordt vervolgens neergezet op de oorspronkelijke plaats.	Oen Dwit koobi	Momtong An makki
12.	Beweeg de linervoet naar lijn 'I'; de rechtervoet blijft op zijn plaats.	Oen Ap koobi	Jebipoom Mok chigi
13a.	Voer Ap chagi uit met de rechtervoet.		
13b.	Zet de en zet hem neer op lijn 'I'.	Oreun Ap koobi	Oreun Deung joomeok Eolgool Ap chigi
14a.	Beweeg de linkervoet naar lijn 'R2'; de rechtervoet blijft in vaste positie	Oen Ap seogi	Momtong makki
14b.	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Oen Ap seogi	Momtong Baro jireugi
15a.	Het lichaam wordt naar rechts gedraaid in de richting van 'L2'	Oreun Ap seogi	Momtong makki
15b.	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Oreun Ap seogi	Momtong Baro jireugi
16a.	Plaats de linkervoet naar lijn 'I'; de rechtervoet blijft staan.	Oen Ap koobi	Momtong An makki
16b.		Oen Ap koobi	Momtong Baro jireugi
16c.		Oen Ap koobi	Momtong Badae jireugi
17a.	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'I'.	Oreun Ap koobi	Momtong An makki
17b.		Oreun Ap koobi	Momtong Baro jireugi
17c.	[kihap]	Oreun Ap koobi	Momtong Badae jireugi
geuman	Draai het lichaam naar links (rugwaarts) op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'G'.	Naranhi seogi	Gibon chunbi