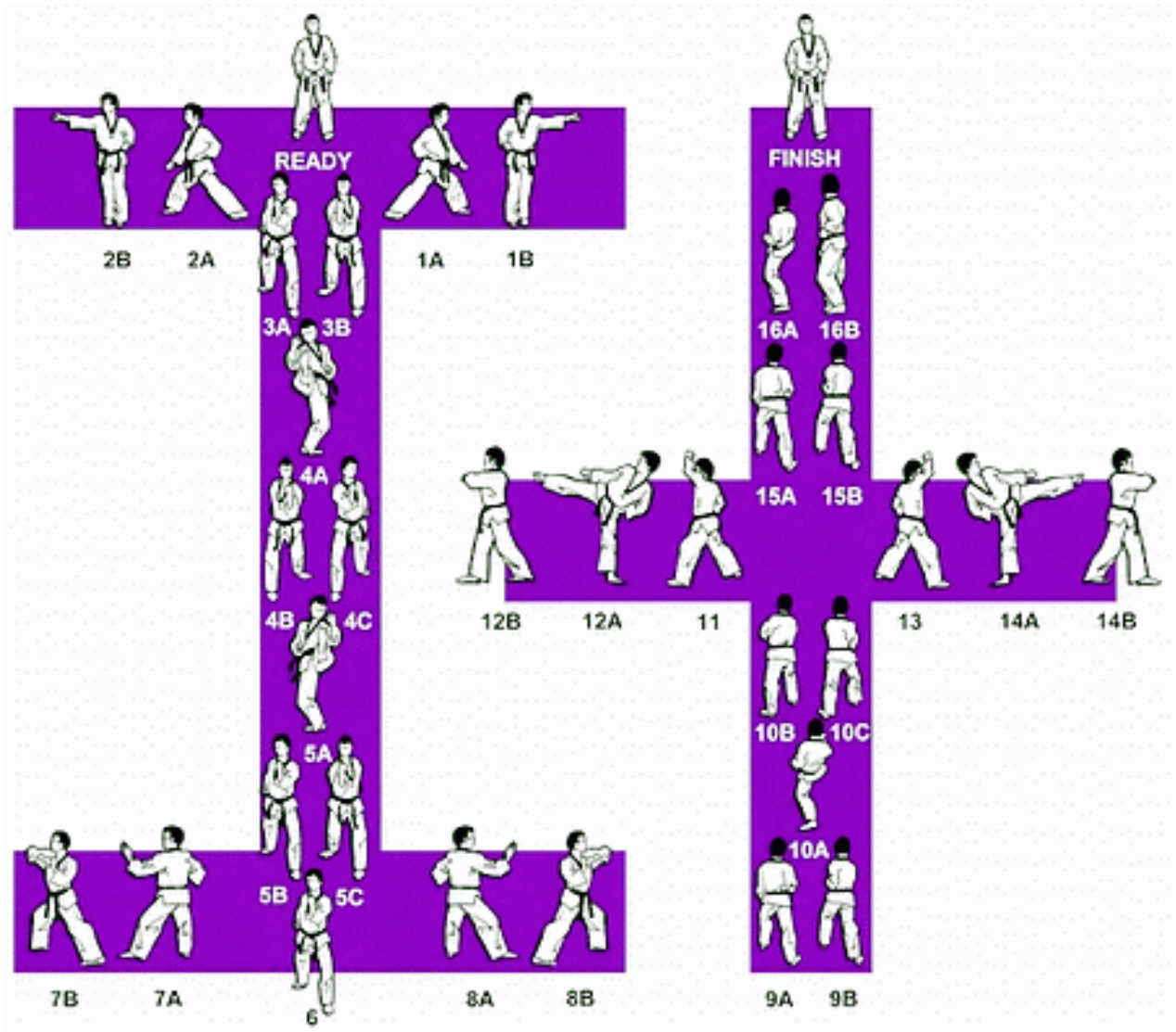


Taeguk Oh Jang (Les 5)



Nr.	beweging	stand	techniek
chunbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'	Naranhi Seogi	Gibon chunbi
1a.	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Owen Ap Koobi	Arae Makki
1b.	Trek dezelfde linkervoet bij naar de rechtervoet tot gereedstand en de linkerhand voert een Joomeok Nareo Chigi uit.	Owen Seogi Me	Joomeok Nareo Chigi
2a.	De linkervoet blijft staan. Stap met de rechtervoet uit in de richting van lijn 'R1'.	Oreun Ap Koobi	Arae Makki
2b.	Trek dezelfde rechtervoet bij naar de linkervoet tot gereedstand en de rechterhand voert een Joomeok Nareo Chigi uit.	Oreun Seogi Me	Joomeok Nareo Chigi
3a.	De rechtervoet blijft staan. Stap met de linkervoet uit in de richting van lijn 'G'.	Owen Ap Koobi	Momtong Makki
3b.	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Owen Ap Koobi	Momtong Makki
4a.	De linkervoet blijft staan. Voer met de rechtervoet Ap Chagi uit en zet hem neer op lijn 'G'.	Oreun Ap Koobi	Oreun Ap Chagi
4b.	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Oreun Ap Koobi	Oreun Deung Joomeok Ap Chigi
4c.		Oreun Ap Koobi	Momtong Makki
5a.	De rechtervoet blijft staan. Voer met de linkervoet Ap Chagi uit en zet hem neer op lijn 'G'.	Owen Ap Koobi	Owen Ap Chagi
5b.	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Owen Ap Koobi	Owen deung Joomeok Ap Chigi
5c.		Owen Ap Koobi	Momtong Makki
6.	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'G'. (verkeerd aangegeven in de tekening)	Oreun Ap Koobi	Oreun Deung Joomeok Ap Chigi
7a.	Draai het lichaam linksom (270°) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'.	Oreun Ap Koobi	Hansonnal Yeop Makki
7b.	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'R3'.	Oreun Dwit Koobi	Palkoop Dolleo Chigi
8a.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar links en kijk in de richting van 'L3'	Oreun Ap Koobi	Hansonnal Yeop Makki
8b.	Plaats de linkervoet een stap voorwaarts op lijn 'L3'.	Owen Dwit Koobi	Palkoop Dolleo Chigi
9a.	Beweeg de linkervoet naar lijn 'I' zonder de rechtervoet te verplaatsen.	Owen Ap Koobi	Arae Makki
9b.		Owen Ap Koobi	Momtong Makki
10a.	Maak Ap Chagi met de rechtervoet en laat hem neerkomen op lijn 'I'.	Oreun Ap Koobi	Oreun Ap Chagi
10b.			Arae Makki
10c.			Momtong Makki
11.	Beweeg de linkervoet naar 'R2'; de rechter voet blijft in vaste positie.	Owen Ap Koobi	Olgul Makki
12a.	Voor Yeop Chagi uit met de rechtervoet en laat hem neerkomen op lijn 'R2'.		Oreun Yeop Chagi
12b.		Oreun Ap Koobi	Palkoop Pyojeok Chigi
13.	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L2'.	Oreun Ap Koobi	Olgul Makki
14a.	Voor Yeop Chagi uit met de linkervoet en laat hem neerkomen op lijn 'L2'.	Owen Ap Koobi	Owen Yeop Chagi
14b.			Palkoop Pyojeok Chigi
15a.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Owen Ap Koobi	Arae Makki
15b.			Momtong Makki
16a.	Voer Ap Chagi uit met de rechtervoet en spring voorwaarts, daarbij eerst landend met de rechtervoet op lijn 'I'. Laat de linkervoet vervolgens aansluiten.	Oreun Koa Seogi	Oreun Ap Chagi
16b.	[kihap]		Deung Joomeok Ap Chigi
Geuman	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'G'.	Naranhi Seogi	Gibon chunbi