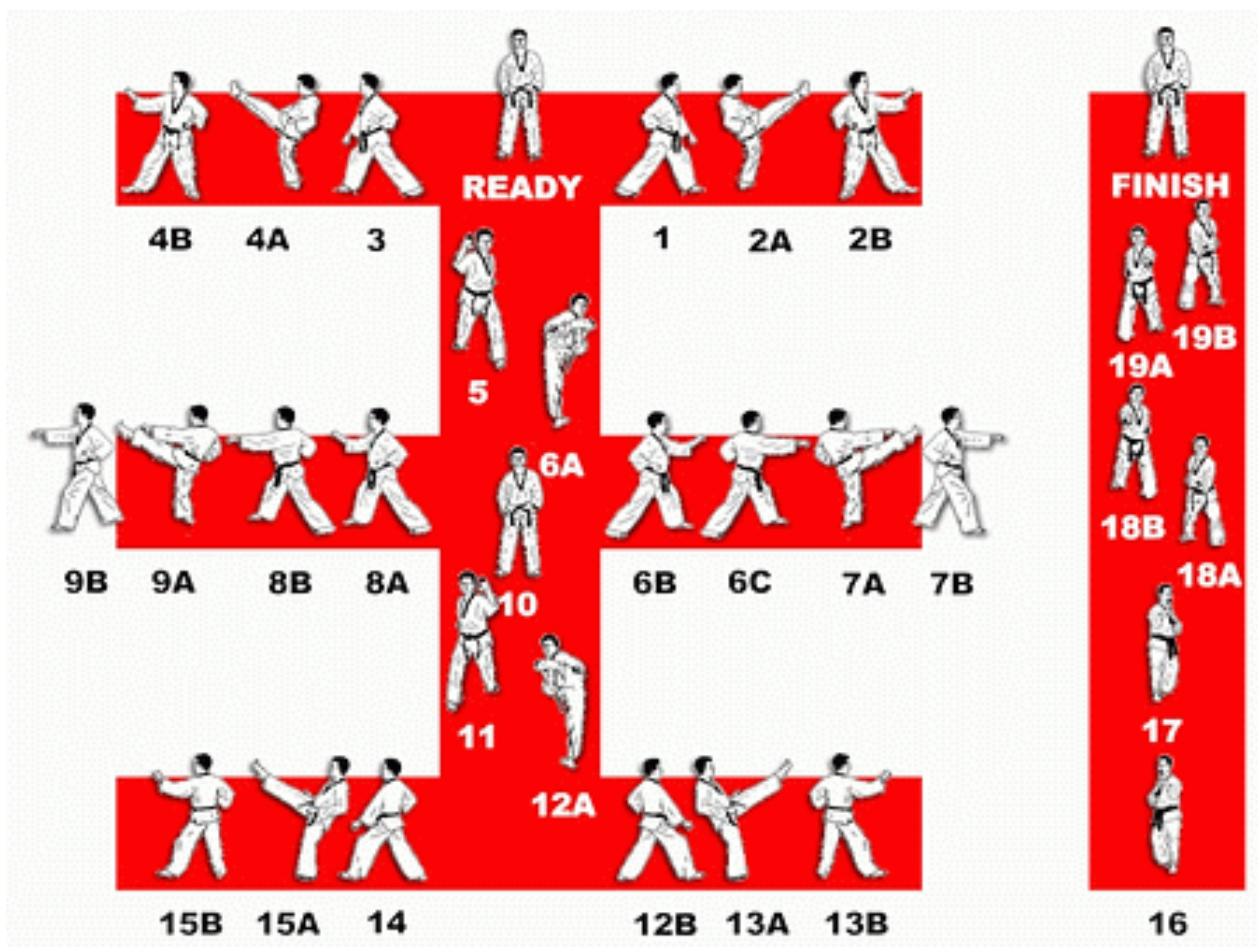


# Taeguk Yuk Jang (Les 6)



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'.	Oen Ap Koobi	Arae Makki
2a.	Voer Ap Chagi uit met de rechtervoet.		Oreun Ap chagi
2b.	De rechtervoet wordt vervolgens neergezet op de oorspronkelijke plaats.	Oreun Dwit Koobi	Momtung Bakkat makki
3.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oreun Ap koobi	Arae Makki
4a.	Voer Ap Chagi uit met de linkervoet .		Oen Ap chagi
4b.	De linkervoet wordt vervolgens neergezet op de oorspronkelijke plaats.	Oen Dwit Koobi	Momtung Bakkat makki
5.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links (90°) en plaats de linkervoet op lijn 'G'.	Oen Ap Koobi	Hansonnal Bitureo makki
6a.	Voer Dollyeo chagi uit met de rechtervoet.		Oreun Dolleo chagi
6b.	De rechtervoet wordt vervolgens neergezet op 'L2' achter de linkervoet.	Oen Ap Koobi	Olgul Bakkat makki
6c.			Momtung Baro jireugi
7a.	Voer Ap chagi uit met de rechtervoet.		Oreun Ap chagi
7b.	De rechtervoet wordt vervolgens neergezet op lijn 'L2'.	Oreun Ap koobi	Momtung Baro jireugi
8a.	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts (180°) en plaats de rechtervoet op lijn 'R2'.	Oen Ap Koobi	Olgul Bakkat makki
8b.			
9a.	Voer Ap chagi uit met de linkervoet.		Oen Ap chagi
9b.	De linkervoet wordt vervolgens neergezet op lijn 'R2'.	Oen Ap koobi	Momtung Baro jireugi
10.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links (90°) en kijk in de richting van lijn 'G'.	Naranhi seogi	Arae Hechyo makki
11.	Plaats de rechtervoet een stap naar voren op lijn 'G'.	Oreun Ap koobi	Hansonnal Bitureo makki
12a.	Voer Dollyeo chagi uit met de linkervoet .		Oen Dollyeo chagi
12b.	Plaats de linkervoet op lijn 'G' en draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts.	Oreun Ap koobi	Arae makki
13a.	Voer Ap chagi uit met de linkervoet.		Oen Ap chagi
13b.	De linkervoet wordt vervolgens wordt vervolgens weer op de oorspronkelijke plaats neergezet, maar dan in Dwit koobi	Oen Dwit koobi	Momtung Bakkat makki
14.	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en plaats de linkervoet op lijn 'R3'.	Oreun Ap koobi	Arae makki
15a.	Voer Ap chagi uit met de rechtervoet.		Oreun Ap chagi
15b.	De rechtervoet wordt vervolgens wordt vervolgens weer op de oorspronkelijke plaats neergezet, maar dan in Dwit koobi	Oreun Dwit koobi	Momtung Bakkat makki
16.	Draai het lichaam op bal van de linkervoet naar links (90°) en plaats de rechtervoet achter de linkervoet op lijn 'G'.	Oreun Dwit koobi	Sonnal Momtung makki
17.	Beweeg de linkervoet een stap achterwaarts op lijn 'I'.	Oen Dwit koobi	Sonnal Momtung makki
18a.	Beweeg de rechtervoet een stap achterwaarts op lijn 'I'.	Oen Ap koobi	Batangson Momtung makki
18b.			Momtung Baro jireugi
19a.	Beweeg de linkervoet een stap achterwaarts op lijn 'I'.	Oreun Ap koobi	Batangson Momtung makki
19b.			Momtung Baro jireugi
Geuman	Beweeg de rechtervoet een stap naar achter.	Naranhi Seogi	Gibon chunbi