

## Geel - Groen (7e KUP)

### Trappen in aanval

Mireo chagio AV / VV	Naeryo chagi AV / VV	Ap chagi
Pickyo chagi AV / VV	An chagi AV	Dwit chagi
Dollyo chagi AV / VV	Bakkat chagi AV	Yop chagi

### Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV		
----------------------	--	--

### Poomsae

#### Taegeuk I yang

### Special techniques

#### Steps hand

#### Steps voet

<b>1</b>	Stap uit naar rechts (juchum seogi) Links - momtong bakkat makki		schuif 45° naar rechts achter Rechter voet achter	
	Rechts-links	doubelon momtong jireugi	Rechts	pickyo chagi achterste voet
<b>2</b>	Stap uit naar links (juchum seogi) Rechts - momtong bakkat makki		schuif 45° naar links achter Linker voet achter"	
	Links	momtong jireugi	Rechts	pickyo chagi voorste voet

### Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.

<b>Charyot</b>	Bevel: aandacht	<b>Kyorugi</b>	Vrij sparren
<b>Kyongnee</b>	Bevel tot groeten	<b>Hosinsul</b>	Zelfverdediging
<b>Junbi</b>	Bevel : klaarstaan	<b>Kyokpa</b>	Breektest
<b>Keuman</b>	Bevel : stop, einde	<b>Poomsae</b>	Stijlfiguur
<b>Si chak</b>	Bevel: start	<b>Kihap</b>	Kreet
<b>Kallyo</b>	onderbreken	<b>Dwiro-dora</b>	omdraaien
<b>Pal</b>	Arm	<b>Sonmok</b>	Pols
<b>Palkup</b>	Elleboog	<b>Jumeok</b>	Vuist
<b>Palmok</b>	Voorarm	<b>Son</b>	Hand

**Sparring 60 seconden licht contact**  
bescherming: arm + been + helm (+12)