

Groen-Blauw (5e KUP)

Trappen in aanval

Mireo chagio AV / VV	Naeryo chagi AV / VV	Ap chagi
Pickyo chagi AV / VV	An chagi AV / VV	Dwit chagi
Dollyo chagi AV / VV	Bakkat chagi AV / VV	Yop chagi AV / VV
dubbel pickyo chagi AV	Awd Pickyo chagi	Dwit chagi hoog

Trappen in Counter

Mireo chagio AV / VV	Pickyo chagi AV / VV	
----------------------	----------------------	--

Poomsae

Taegeuk SA yang

Special techniques

Steps hand

keuze uit 3 of 4

Steps voet

keuze uit 3 of 4

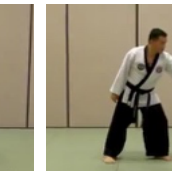
5	schuif rechts naar achter (ap kubi of ap seogi) Links - momtong bakkat makki		schuif naar achter met rechts + an chagi met rechts	
	stap naar voor	mejumeok naeryo chigi (op het hoofd)	Rechts	awd pickyo chagi
6	schuif rechts naar achter (ap kubi of ap seogi) Links - momtong bakkat makki		schuif naar achter met rechts + bakkat chagi met links (vorste voet)	
	stap naar voor	palkoop dollyo chigi tgn de slaap	Rechts	Naeryo chagi achterste voet

Hosinsul

**K1- polsklem
naar buiten
draaien**



1
**K2- polsklem
naar binnen
draaien**



**K3- polsklem
zijwaarts**



Theorie

alle voorgaande moet steeds gekend zijn.

Bakkat chigi	Buitenwaartse slag	An chigi	Binnenwaartse slag
Ap chigi	voorwaartse slag	Naeryo chigi	neerwaartse slag
Deung	rug	Deungjumeok	rugzijde vuist
Teok	Kaak, kin	Mejumeok	Hamervuist
Naeryo	Neerwaarts	tzireugi	steken
Sewo	Verticaal	Pyonsonkeut	Speerhand
Naeryo jireugi	neerwaartse stoot	Sonnal	Handzwaard (pinkzijde)
Pyonsonkeut tzireugi	steek met de vingertoppen		
Sewo jireugi	stoot waarbij de vuist verticaal gehouden wordt		
Jebipoom mokchigi	Slag in zwaluwvorm (naar de kin of naar de nek)		

Sparring 90 seconden licht contact
bescherming: arm + been + helm (+12)