

Wit-Geel

Trappen in aanval

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

Theorie

tellen 1-10 : Hana, Doel, Set, Net, Daseot, Yeoseot, Ielgop, Yeoldoel, Ahop, Yeol

Olgul	hoge zone	Bandae	zelfde kant v. voet
Momtong	middenzone	Baro	tegenovergestelde kant v. voet
Arae	lage zone	jibjung	concentratie
Tae	trappen met de voet	Dobok	taekwondopak
Kwon	stoten met de vuist	Tie	gordel
Do	de weg of de manier	Dojang	trainingsruimte
Taekwondo	Kunst of methode waarbij voeten en vuisten gebruikt worden		

Sparring 60 seconden zonder contact

special techniques

Gordel kunnen knopen

