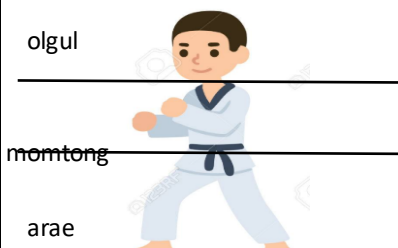


## Wit-Paars (-9)

### Trappen

Mireo chagio AV / VV	Duwtrap met de achterste of voorste voet
Pickyo chagi Achterste voet	zijwaarts draaiende trap met de achterste voet (wreef van de voet)
Ap chagi	voorwaartse trap (tegen de kin)
Naeryo chagi AV	Neerwaartse trap (boven naar beneden met de onderzijde v/d voet)
An chagi AV	hoge trap met de binnenzijde v/d voet, van buiten naar binnen
Bakkat chagi AV	hoge trap met de buitenzijde v/d voet, van binnen naar buiten

### Theorie

tellen 1-10		jibjung	concentratie	
1 Hana	6 Yeoseot	<b>olgul</b>	hoge zone	
2 Doel	7 ielgop	<b>Momtong</b>	middenzone	
3 Set	8 yeoldoel	<b>Arae</b>	lage zone	
4 Net	9 ahop	<b>Dobok</b>	taekwondopak	
5 Daseot	10 yeol			

### Poomsae technieken

een goede vuist kunnen vormen	ap seogi (kleine stand)
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ap seogi</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>ap seogi</p>  </div> </div>