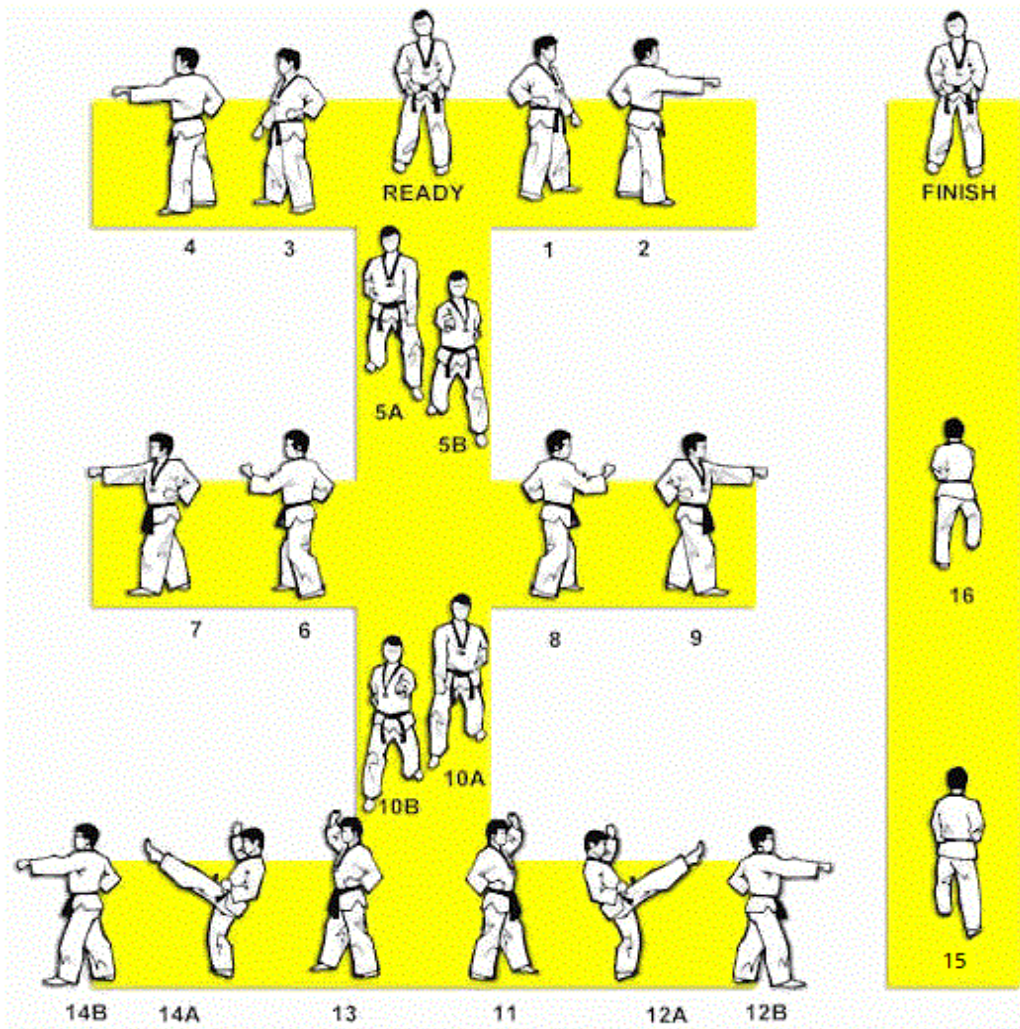




## Taegeuk - Il Jang

De eerste Taegeuk omvat de acties van Keon van Palgwe, die de belangrijkste Gwe van de 64 Gwes uit het "Boek der veranderingen" is.

De hemel schenkt ons regen en de zon schenkt ons licht en laat de dingen groeien. Daarom is Keon het begin van alles op aarde en de bron van de schepping. Keon-Gwe is de krachtige en belangrijkste Gwe. Het kan vergeleken worden met een draak die naar de hemel gaat vanuit zijn plaats op aarde, zodoende begint Taegeuk met Keon, de hemel.





Nr	Lichaamsbeweging	Techniek	Stand
Junbi	Zet je linkervoet links zijwaarts op schouderbreedte daarbij de voeten recht vooruit in parallelstand	Junbi	Naranhi Seogi
1	Draai je lichaam een kwartslag linksom in loopstand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
2	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oreun Ap Seogi
3	Maak op de bal van je linkervoet een halve draai rechtsom in loopstand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Seogi
4	Plaats je linkervoet een stap voorwaarts in loopstand en een linkse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oen Ap Seogi
5a	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in lange stand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Koobi Seogi
5b	Blijf staan en maak een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
6	Zet je achterste been voor je linkerbeen in een kwartslag rechtsom in loopstand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Seogi
7	Plaats je linkervoet een stap voorwaarts in loopstand en een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Seogi
8	Maak op de bal van je rechtervoet een halve draai linksom in loopstand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Seogi
9	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Seogi
10a	Maak op je linkervoet een kwartslag rechtsom in lange stand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
10b	Blijf staan en maak een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
11	Zet je achterste been voor je rechterbeen in een kwartslag linksom in loopstand en een linkse hoge afweer	Eolgool Makki	Oen Ap Seogi
12a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
12b	En in loopstand een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oreun Ap Seogi
13	Maak op de bal van je linkervoet een halve draai rechtsom in loopstand en een rechtse hoge afweer	Eolgool Makki	Oreun Ap Seogi
14a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
14b	En in loopstand een linkse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oen Ap Seogi
15	Maak op je rechtervoet een kwartslag rechtsom in lange stand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Koobi Seogi
16	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in lange stand en maak een rechtse voorwaartse stoot, samen met Kiap	Momtong Bandae Jireugi, Kiap	Oreun Ap Koobi Seogi
Geuman	Draai op de bal van je rechtervoet een halve slag linksom tot beginhouding	Junbi	Naranhi Seogi