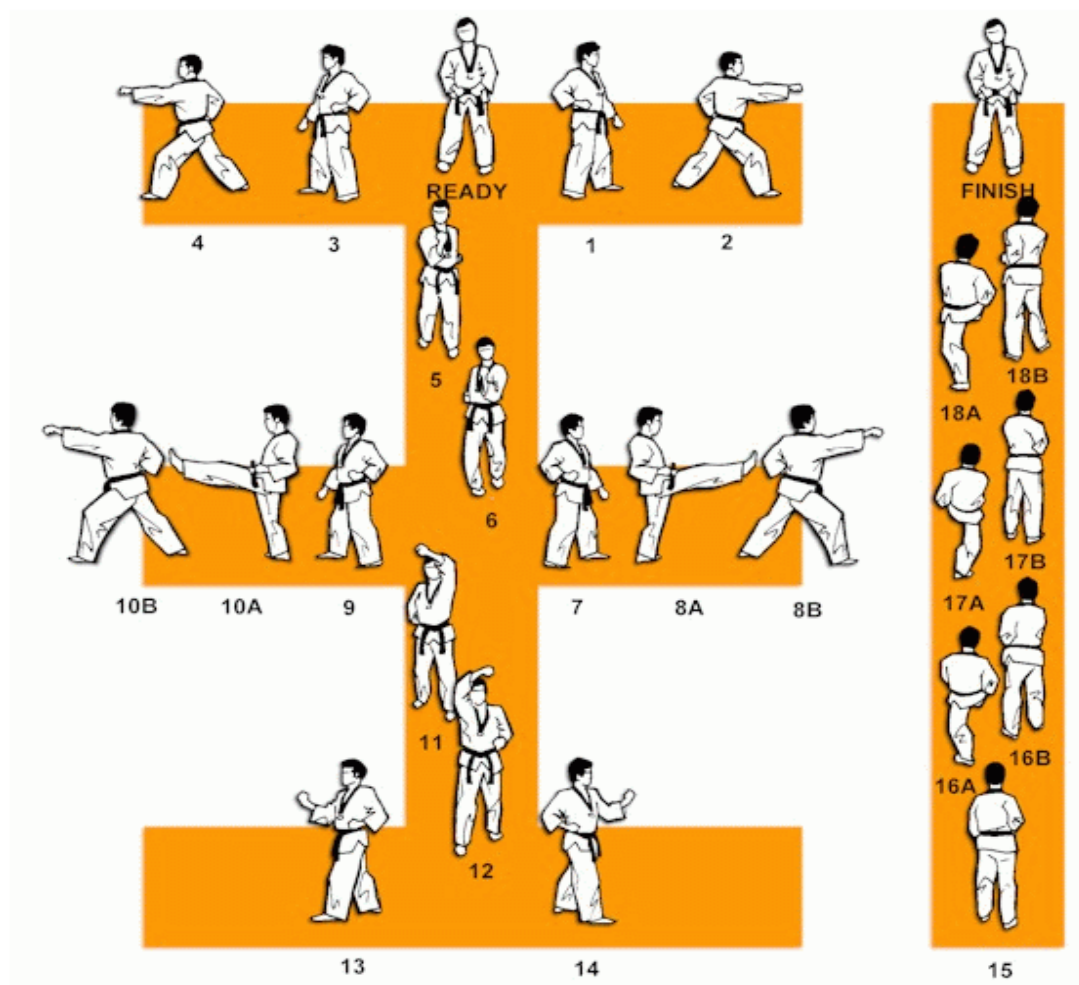




## Taegeuk – I Jang

■■■■ Taegeuk 2 is een serie handelingen, waarin het Tae-principe van Palgwe wordt toegepast. Dit principe wordt uitgedrukt door symbool Tae, wat blijmoedigend betekend. Het is de toestand waarin men zich geestelijk opgekwekt voelt. De uiterlijke vorm straalt dan ook rust uit. Zodat de glimlach op het gezicht de spiegel wordt van de deugdzaamheid van de geest.





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 lange stand en een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
3	Maak op 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 lange stand en een linkse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
5	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Seogi
6	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Seogi
7	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
8a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
8b	En in lange stand een rechtse hoge stoot	Eolgool Bandae Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
9	Maak op je linkervoet een halve draai rechtsom in loopstand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Seogi
10a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
10b	En in lange stand een linkse hoge stoot	Eolgool Bandae Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
11	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand en een linkse hoge afweer	Eolgool Makki	Oen Ap Seogi
12	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een rechtse hoge afweer	Eolgool Makki	Oreun Ap Seogi
13	Maak op je rechtervoet een driekwart draai in loopstand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Seogi
14	Maak op je linkervoet een halve draai rechtsom in loopstand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Seogi
15	Draai op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand zonder de rechtervoet te verplaatsen en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
16a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
16b	En in loopstand een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oreun Ap Seogi
17a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
17b	En in loopstand een linkse voorwaartse stoot	Momtong Bandae Jireugi	Oen Ap Seogi
18a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
18b	En in loopstand een rechtse voorwaartse stoot, samen met een Kiap	Momtong Bandae Jireugi, Kiap	Oreun Ap Seogi
Geuman	Draai op de bal van je rechtervoet een halve slag linksom tot beginhouding	Junbi	Naranhi Seogi