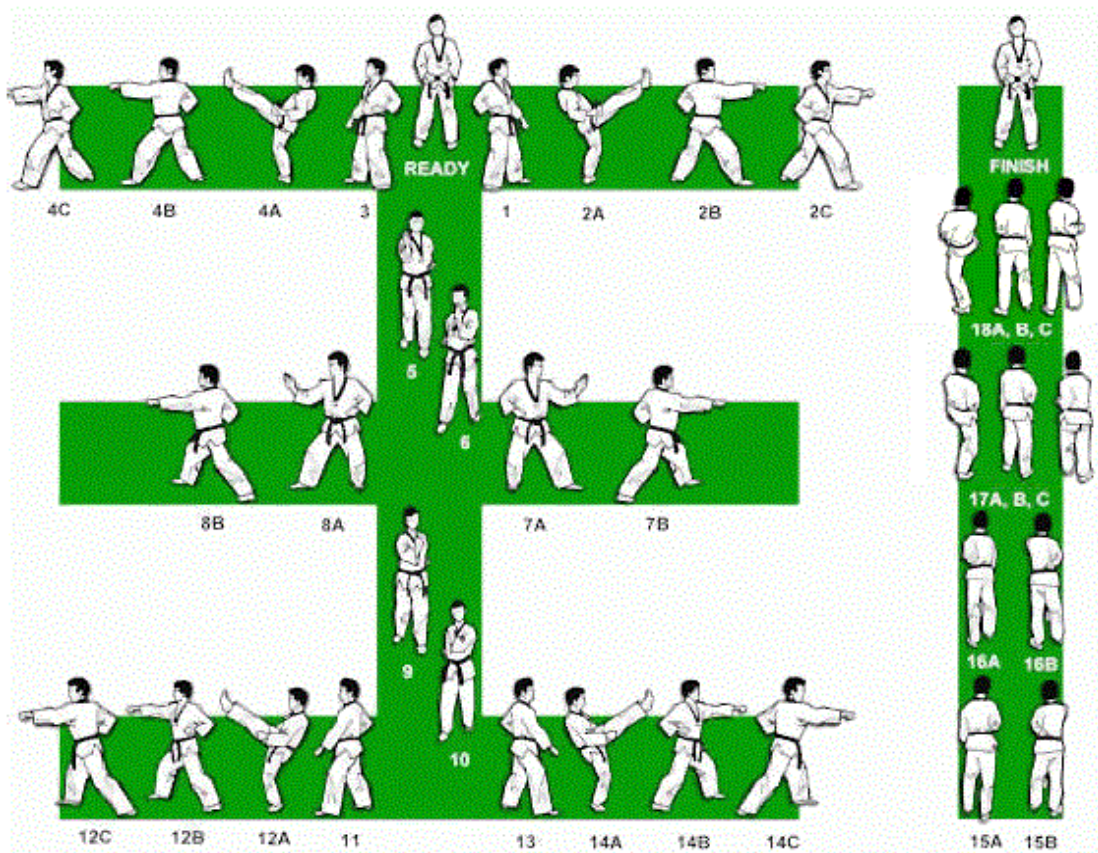




Taegeuk – Sam Jang

De handelingen van Taegeuk 3-Jang worden gekenmerkt door toepassing van het Ri principe van Palgwe. Het symbool van Vuur en Zon betekenen. De mens onderscheidt zich van het dier door zijn kennis van het gebruik van vuur. Brandend vuur geeft de mens licht, warmte, enthousiasme en hoop.





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
2a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
2b+c	En in lange stand een rechts linkse voorwaartse stoot	Momtong Doobeon 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
4a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
4b+c	En in lange stand een links rechtse voorwaartse stoot	Momtong Doobeon Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
5	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand en een rechtse slag met meshand naar de nek	Oreun Han Sonnal Mok An Chigi	Oen Ap Seogi
6	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een linkse slag met meshand naar de nek	Oen Han Sonnal Mok An Chigi	Oreun Ap Seogi
7a	De rechtervoet blijft staan en draai het lichaam een kwartslag linksom en een linkse buitenwaartse meshand midden afweer	Oen Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Oreun Dwit Koobi Seogi
7b	Het rechterbeen blijft staan terwijl je linkerbeen links weg stapt in lange stand en een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
8a	De linkervoet blijft staan en draai het lichaam een halve slag rechtsom en een rechtse buitenwaartse meshand midden afweer	Oreun Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
8b	Het linkerbeen blijft staan terwijl je rechterbeen rechts weg stapt in lange stand en een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
9	Maak op je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Seogi
10	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Seogi
11	Draai het lichaam op de bal van je rechtervoet driekwart linksom in loopstand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
12a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
12b+c	En in lange stand een rechts linkse voorwaartse stoot	Momtong Doobeon Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
13	Draai op de bal van je linkervoet een halve draai rechtsom in loopstand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Seogi
14a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
14b+c	En in lange stand een links rechtse voorwaartse stoot	Momtong Doobeon Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi



15a	Draai op de bal van je rechtervoet een kwartslag linksom in loopstand zonder de rechtervoet te verplaatsen en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
15b	Blijf op je plaats staan in loopstand en maak een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Seogi
16a	Zet je rechtervoet een stap voorwaarts in loopstand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Seogi
16b	Blijf op je plaats staan in loopstand en maak een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Seogi
17a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
17b	En in loopstand een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Seogi
17c	Blijf op je plaats staan in loopstand en maak een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Seogi
18a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
18b	En in loopstand een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Seogi
18c	Blijf op je plaats staan in loopstand en maak een linkse voorwaartse stoot, samen met een Kiap	Momtong Baro Jireugi, Kiap	Oreun Ap Seogi
Geuman	Draai op de bal van je rechtervoet een halve slag linksom tot beginhouding	Junbi	Naranhi Seogi