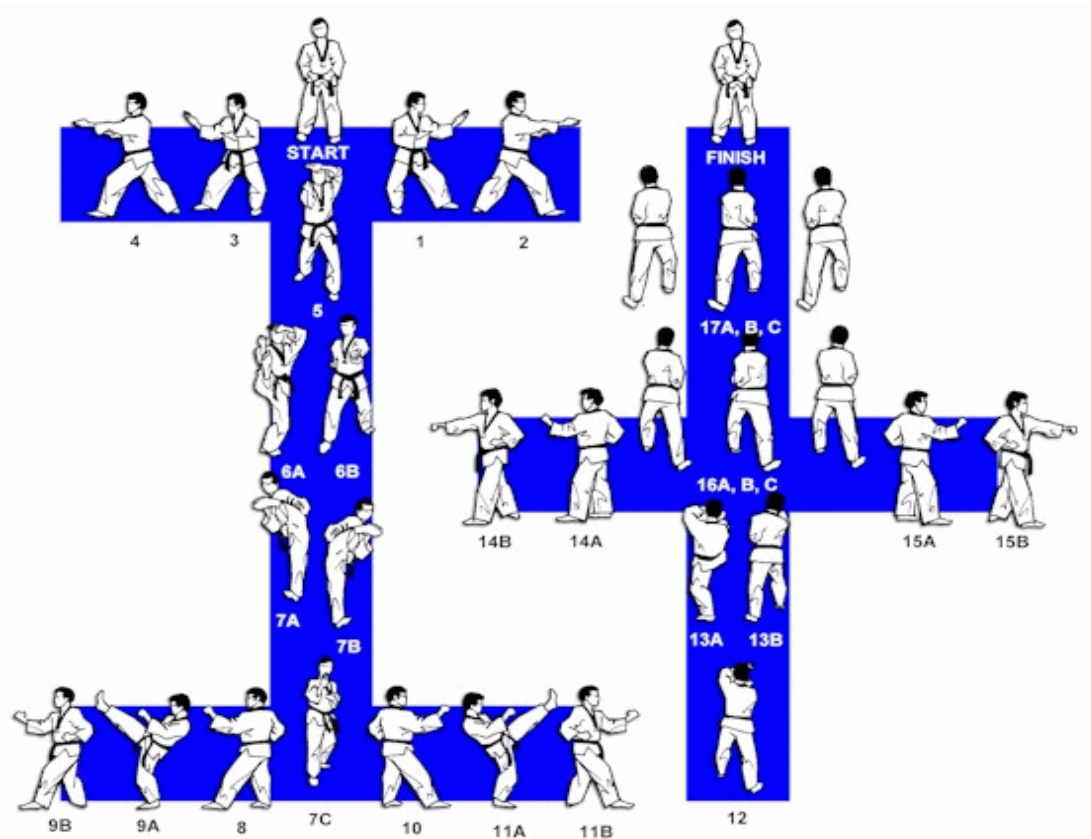




Taegeuk – Sa Jang

■■■■ In de serie handelingen van Taegeuk 4-Jang wordt het Jin principe van Palgwe gebruikt. Donder en bliksem kunnen bij menig mens angst en beven opwekken. Het Jin principe zegt ons dat wij met kalmte en dapperheid moeten handelen, zelfs wanneer wij in gevaar verkeren en bang zijn. Dan zullen de blauwe hemel en het heldere zonlicht wederkeren.





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 korte stand en een linkse buitenwaartse meshand midden afweer	Sonnal Momtong Bakat Makki	Oreun Dwit Koobi Seogi
2	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in lange stand en een rechtse verticale speerhand	Pyonsonkeut Seweo Chireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
3	Maak op je linkervoet een halve draai rechtsom in korte stand en een rechtse buitenwaartse meshand midden afweer	Sonnal Momtong Bakat Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
4	Plaats je linkervoet een stap voorwaarts in lange stand en een linkse verticale speerhand	Pyonsonkeut Seweo Chireugi	Oen Ap Koobi Seogi
5	Draai je lichaam een kwartslag linksom in lange stand en een linkse hoge afweer met meshand en binnenwaartse slag met meshand naar de nek	Jibipoom Mok Chigi	Oen Ap Koobi Seogi
6a	Hou de handen in dezelfde stand en maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
6b	En in lange stand een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Koobi Seogi
7a	En maak een linkse zijwaartse trap	Oen Yeop Chagi	
7b	En daarna direct een rechtse zijwaartse trap	Oreun Yeop Chagi	
7c	En zonder de rechtervoet te verplaatsen in korte stand en een rechtse buitenwaartse meshand midden afweer	Sonnal Momtong Bakat Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
8	Draai het lichaam op de bal van je rechtervoet driekwart linksom in korte stand en een linkse buitenwaartse midden afweer met onderarm	Palmok Bakat Makki	Oreun Dwit Koobi Seogi
9a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
9b	En plaats je rechtervoet weer terug op de eerst voorgaande houding in korte stand en maak een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Dwit Koobi Seogi
10	Draai, zonder van plaats te veranderen, op beide voeten een halve slag rechtsom in korte stand en een rechtse buitenwaartse midden afweer met onderarm	Palmok Bakat Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
11a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	
11b	En plaats je linkervoet weer terug op de eerst voorgaande houding in korte stand en maak een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
12	Blijf op de rechtervoet staan en maak een kwartslag linksom in lange stand en maak een linkse hoge afweer met meshand en binnenwaartse slag met meshand naar de nek	Jibipoom Mok Chigi	Oen Ap Koobi Seogi



12	Blijf op de rechtervoet staan en maak een kwartslag linksom in lange stand en maak een linkse hoge afweer met meshand en binnenwaartse slag met meshand naar de nek	Jibipoom Mok Chigi	Oen Ap Koobi Seogi
13a	Hou de handen in dezelfde stand en maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
13b	En maak in lange stand een rechtse voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd	Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi	Oreun Ap Koobi Seogi
14a	Blijf op je rechtervoet staan en plaats je linkervoet een kwartslag linksom voor je rechtervoet in loopstand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Seogi
14b	En een rechtse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oen Ap Seogi
15a	Draai op je plaats op de bal van je voeten een halve slag rechtsom in loopstand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Seogi
15b	En een linkse voorwaartse stoot	Momtong Baro Jireugi	Oreun Ap Seogi
16a	Draai op je rechtervoet een kwartslag linksom in lange stand en een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
16b+c	Blijf staan op de plaats en maak een rechts linkse voorwaartse stoot	Momtong Doobeon Jireugi	Oen Ap Koobi Seogi
17a	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in lange stand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
17b+c	Blijf staan op de plaats en maak een links rechtse voorwaartse stoot, samen met een Kiap	Momtong Doobeon Jireugi, Kiap	Oreun Ap Koobi Seogi
Geuman	Draai op de bal van je rechtervoet een halve slag linksom tot beginhouding	Junbi	Naranhi Seogi