
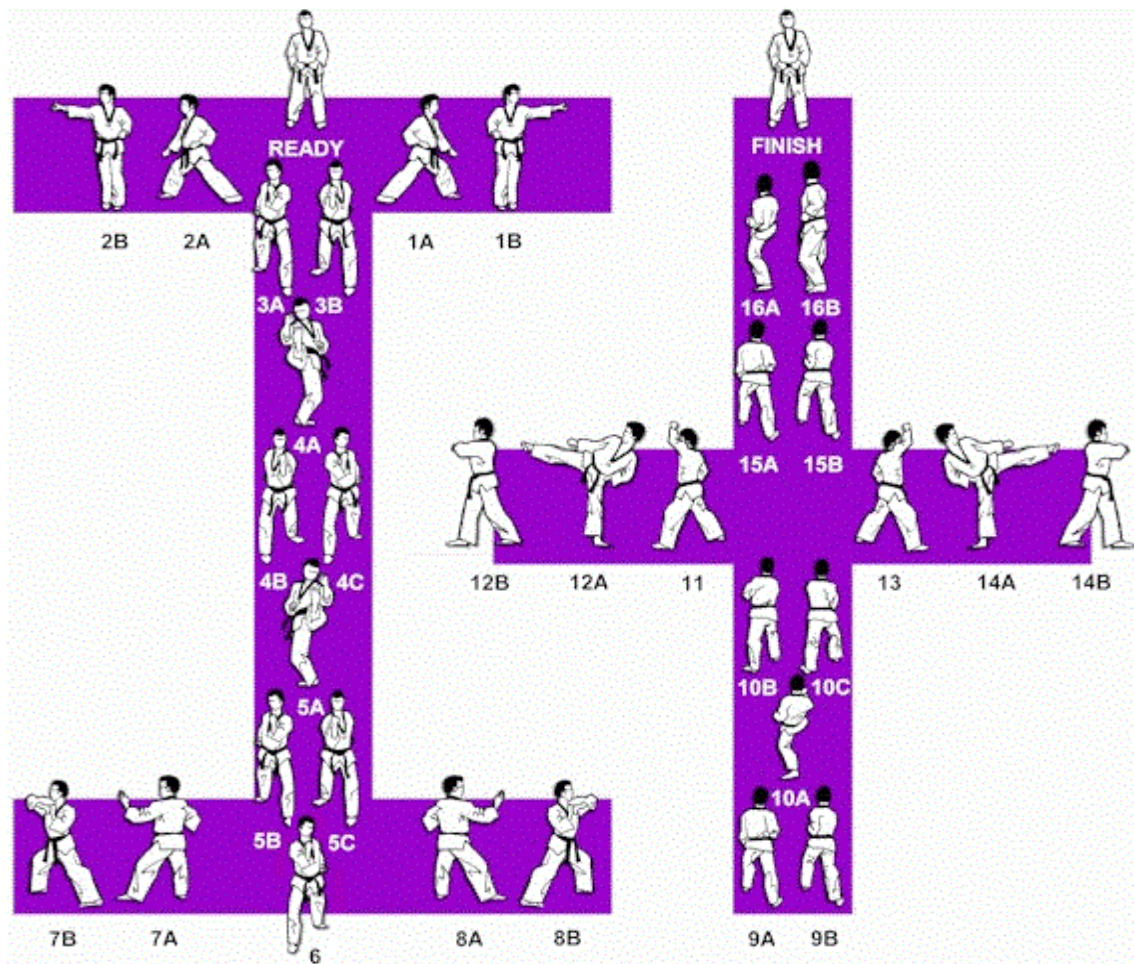




Taegeuk – Oh Jang

 In Taegeuk 5-Jang wordt het Seon-principe van Palgwe in de handelingen toegepast. Seon is het symbool voor wind. Wind in de vorm van storm, tyfoon of tornado kan verschrikkelijke schade aanrichten. Toch is de ware natuur van wind zachtmoedig. De lentebries streelt de treurwilg. Wind is het symbool voor nederigheid van geest.





Nr	Lichaamsbeweging	Techniek	Stand
Junbi	Zet je linkervoet links zijwaarts op schouderbreedte daarbij de voeten recht vooruit in parallelstand	Junbi	Naranhi Seogi
1a	Draai je lichaam een kwartslag linksom in lange stand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Koobi Seogi
1b	Blijf op de rechtervoet staan naar parallelstand met voeten op 45 graden, strek je lichaam rechtop en maak een linkse vuistslag in een grote cirkel	Me-Joomeok Naeryo Chigi	Oen Pyonhi Seogi
2a	Draai je lichaam een kwartslag rechtsom in lange stand en een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
2b	Blijf op de linkervoet staan naar parallelstand met voeten op 45 graden, strek je lichaam rechtop en maak een rechtse vuistslag in een grote cirkel	Me-Joomeok Naeryo Chigi	Oreun Pyonhi Seogi
3a	Plaats je linkerbeen een stap voorwaarts in lange stand en maak een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
3b	Blijf op je plaats staan in lange stand en maak een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
4a	Maak een rechtse voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	Oreun Ap Koobi Seogi
4b	En in lange stand een rechtse voorwaartse slag met vuistrug	Deung Joomeok Ap Chigi	Oreun Ap Koobi Seogi
4c	Blijf op je plaats staan in lange stand en maak een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
5a	Maak een linkse voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	Oen Ap Koobi Seogi
5b	En in lange stand een linkse voorwaartse slag met vuistrug	Deung Joomeok Ap Chigi	Oen Ap Koobi Seogi
5c	Blijf op je plaats staan in lange stand en maak een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
6	Plaats je rechterbeen een stap voorwaarts in een lange stand en maak een rechtse voorwaartse slag met vuistrug	Deung Joomeok Ap Chigi	Oreun Ap Koobi Seogi
7a	Maak op je rechtervoet een driekwart draai linksom in korte stand en een linkse buitenwaartse meshand midden afweer	Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Oreun Dwit Koobi Seogi
7b	Plaats je rechtervoet een stap voorwaarts in lange stand en een rechtse voorwaartse draaiende elleboogstoot	Palkoop Dollyeo Chigi	Oreun Ap Koobi Seogi
8a	Maak op je linkervoet een halve draai rechtsom in korte stand	Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Oen Dwit Koobi Seogi
8b	Plaats je linkervoet een stap voorwaarts in lange stand en een linkse voorwaartse draaiende elleboogstoot	Palkoop Dollyeo Chigi	Oen Ap Koobi Seogi



9a	Draai op je rechtervoet een kwartslag linksom in lange stand met een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Koobi Seogi
9b	Blijf op je plaats staan in lange stand en een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
10a	Maak met rechtse een voorwaartse trap	Oen Ap Chagi	Oreun Ap Koobi Seogi
10b	En in loopstand een rechtse lage afweer	Arae Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
10c	Blijf op je plaats en maak een linkse midden afweer	Momtong An Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
11	Laat je rechtervoet staan en draai met je linkervoet een kwartslag linksom in lange stand en een linkse hoge afweer	Eolgool Makki	Oen Ap Koobi Seogi
12a	Maak een rechtse zijwaartse trap met gestrekte vuist	Oreun Yeop Chagi	Oreun Ap Koobi Seogi
12b	Zet je rechterbeen voor neer in lange stand en een rechtse voorwaartse elleboogstoot waarbij tegenstander wordt vastgepakt	Palkoop Pyojeok Chigi	Oreun Ap Koobi Seogi
13	Maak op je linkervoet een halve draai rechtsom in lange stand en een rechtse hoge afweer	Eolgool Makki	Oreun Ap Koobi Seogi
14a	Maak een linkse zijwaartse trap met gestrekte vuist	Oen Yeop Chagi	Oen Ap Koobi Seogi
14b	Zet je linkerbeen voor neer in lange stand en een linkse voorwaartse elleboogstoot waarbij tegenstander wordt vastgepakt	Palkoop Pyojeok Chigi	Oen Ap Koobi Seogi
15a	Draai op je rechtervoet een kwartslag linksom in lange stand en een linkse lage afweer	Arae Makki	Oen Ap Koobi Seogi
15b	Blijf op je plaats en maak een rechtse midden afweer	Momtong An Makki	Oen Ap Koobi Seogi
16a	Maak met rechts een voorwaartse trap	Oreun Ap Chagi	
16b	Spring voorwaarts in kruisstand met de linkerbeen achter en een voorwaartse slag met vuistrug naar het hoofd, samen met een Kiap	Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi	Dwit Koa Seogi
Geuman	Draai op de bal van je rechtervoet een halve slag linksom tot beginhouding	Junbi	Naranhi Seogi