

# TULS

T a e k w o n - D o

태권도

Versie 3

2010

©MR



*Een beschrijving van de eerste 15 tuls  
evenals de Koreaanse nomenclatuur.*

**Bronnen:**

<http://www.baukdu.nl>

<http://www.taekwon-do.nl>

<http://www.taekwondo-international.nl>

<http://www.itf-information.com>



## TULS

De reden voor 24 patronen: Het leven van een mens, misschien 100 jaar, kan beschouwd worden als een dag wanneer deze vergeleken wordt met oneindigheid. Daarom zijn wij sterfelijken niet meer dan eenvoudige reizigers die de oneindige jaren van een eeuwigheid passeren in een dag.

Het is duidelijk dat iedereen slechts een bepaalde tijd kan leven. Nochtans, maken de meeste mensen zich slaaf van materialisme alsof ze duizenden jaren zouden kunnen leven. Sommige mensen streven naar het kunnen begeren van een goede spirituele erfenis voor komende generaties en verkrijgen op deze manier onsterfelijkheid. Klaarblijkelijk de geest is eeuwig terwijl materiaal dat niet is; daarom wat we kunnen doen om iets achter te laten voor het welvaren van het menselijke ras is, misschien, het meest belangrijke in ons leven.

Hier laat ik Taekwon-Do achter voor het menselijke ras als een spoor van mensen van het eind van de 20 ste eeuw. De 24 patronen stellen 24 uren voor, een dag of heel mijn leven. De naam van het patroon, het aantal bewegingen en het diagram van elk patroon symboliseert of helden uit de Koreaanse geschiedenis of objecten gerelateerd aan historische gebeurtenissen.

*Generaal Choi Hong Hi*



Generaal Choi Hong Hi  
(1918 - 2002)

## OVERZICHT

<b>(1) Saju Jirugi</b> Vertaling: Vier richtingen stoot Aantal bewegingen: 14 Graduatie: 9de kup	<b>(2) Saju Makgi</b> Vertaling: Vier richtingen blokkering Aantal bewegingen: 16 Graduatie: 9de kup
<b>(I) Chon-Ji</b> Betekenis: Hemel en aarde Aantal bewegingen: 19 Graduatie: 9e kup	<b>(II) Dan-Gun</b> Betekenis: Stichter van Korea Aantal bewegingen: 21 Graduatie: 8e kup
<b>(III) Do-San</b> Betekenis: Opstandeling Ahn Chang-Ho Aantal bewegingen: 24 Graduatie: 7e kup	<b>(IV) Won-Hyo</b> Betekenis: Monnik die boedhisme introduceerde in Korea Aantal bewegingen: 28 Graduatie: 6e kup
<b>(V) Yul-Gok</b> Betekenis: Filosoof Yi I Aantal bewegingen: 38 Graduatie: 5e kup	<b>(VI) Joong-Gun</b> Betekenis: Opstandeling Ahn Joong Gun Aantal bewegingen: 32 Graduatie: 4e kup
<b>(VII) Toi-Gye</b> Betekenis: Koreaanse geleerde Yi Hwang Aantal bewegingen: 37 Graduatie: 3e kup	<b>(VIII) Hwarang</b> Betekenis: Jongerenbeweging uit de 7e eeuw Aantal bewegingen: 29 Graduatie: 2e kup
<b>(IX) Chung-Mu</b> Betekenis: Yi Soon-Sin, uitvinder van eerste oorlogsschip Aantal bewegingen: 30 Graduatie: 1e kup + 1e dan	<b>(X) Kwang-Gae</b> Betekenis: Koning van Koguryo Kwan Gae Toh Wang Aantal bewegingen: 39 Graduatie: 2e dan
<b>(XI) Po-Eun</b> Betekenis: Chong Mong-Chu, een beroemd dichter Aantal bewegingen: 36 Graduatie: 2e dan	<b>(XII) Gae-Baek</b> Betekenis: Koreaanse generaal Gae Baek Aantal bewegingen: 44 Graduatie: 2e dan
<b>(XIII) Eui-Am</b> Betekenis: Leider vrijheidsbeweging Aantal bewegingen: 45 Graduatie: 3e dan	<b>(XIV) Choong-Jang</b> Betekenis: Generaal Kim Duk Ryang Aantal bewegingen: 52 Graduatie: 3e dan
<b>(XV) Juche</b> Betekenis: Juche is een filosofische idee Aantal bewegingen: 45 Graduatie: 3e dan	

De volgende punten dienen in acht te worden genomen tijdens de **uitvoering** van de stijlfiguren:

- Een tul moet eindigen op het punt waar deze begonnen is ( voor de juistheid van uitvoering ).
- De houding en richting dient voortdurend correct te zijn.
- De tul dient ritmisch, sierlijk, doch krachtig te worden uitgevoerd.
- De uitvoerende dient het doel van elke beweging te kennen.
- De uitvoerende dient de naam van de tul te kennen.



## SAJU JIRUGI

## (VOORBEREIDENDE TUL 1)

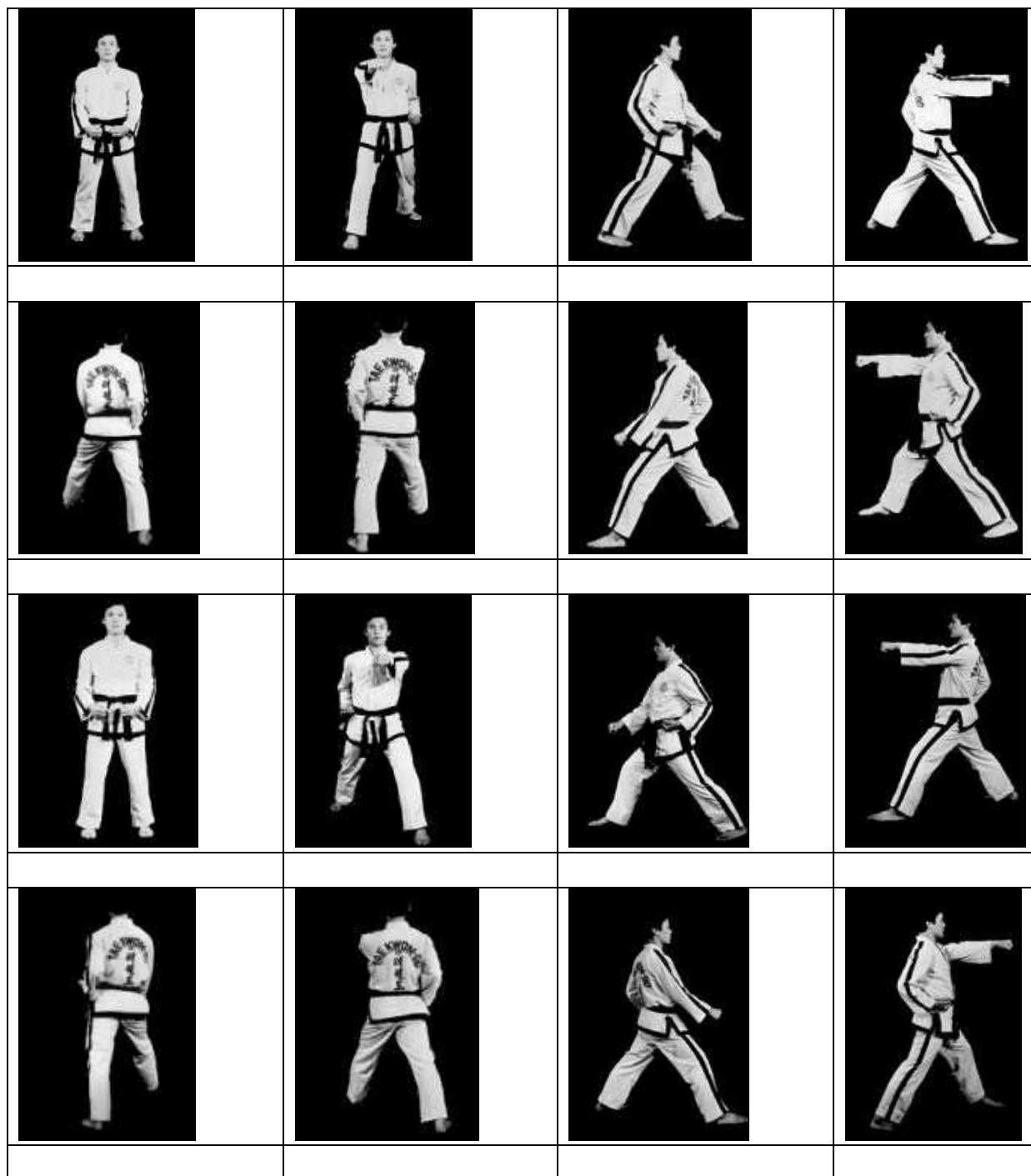
Saju Jirugi is het eerste patroon dat de Taekwon-do leerling dient te leren. Het is een basisoefening voor slechts 2 technieken uitgevoerd in 1 stand. Letterlijk betekent Saju Jirugi: vier richtingen stoot. Saju jirugi is geen echte tul, maar wordt ook wel een voorbereidende tul genoemd.

De Taekwon-do leerling leert de volgende technieken te oefenen in dit patroon:

Narani junbi sogi - Paralelle gereed stand

Gunnun so kaunde ahpjoomuk baro jirugi - Voorvuiststoot midden in loopstand

Gunnun so bakatpalmok najunde makgi - Lage voorarmblok in loopstand






## SAJU MAKGI

## (VOORBEREIDENDE TUL 2)

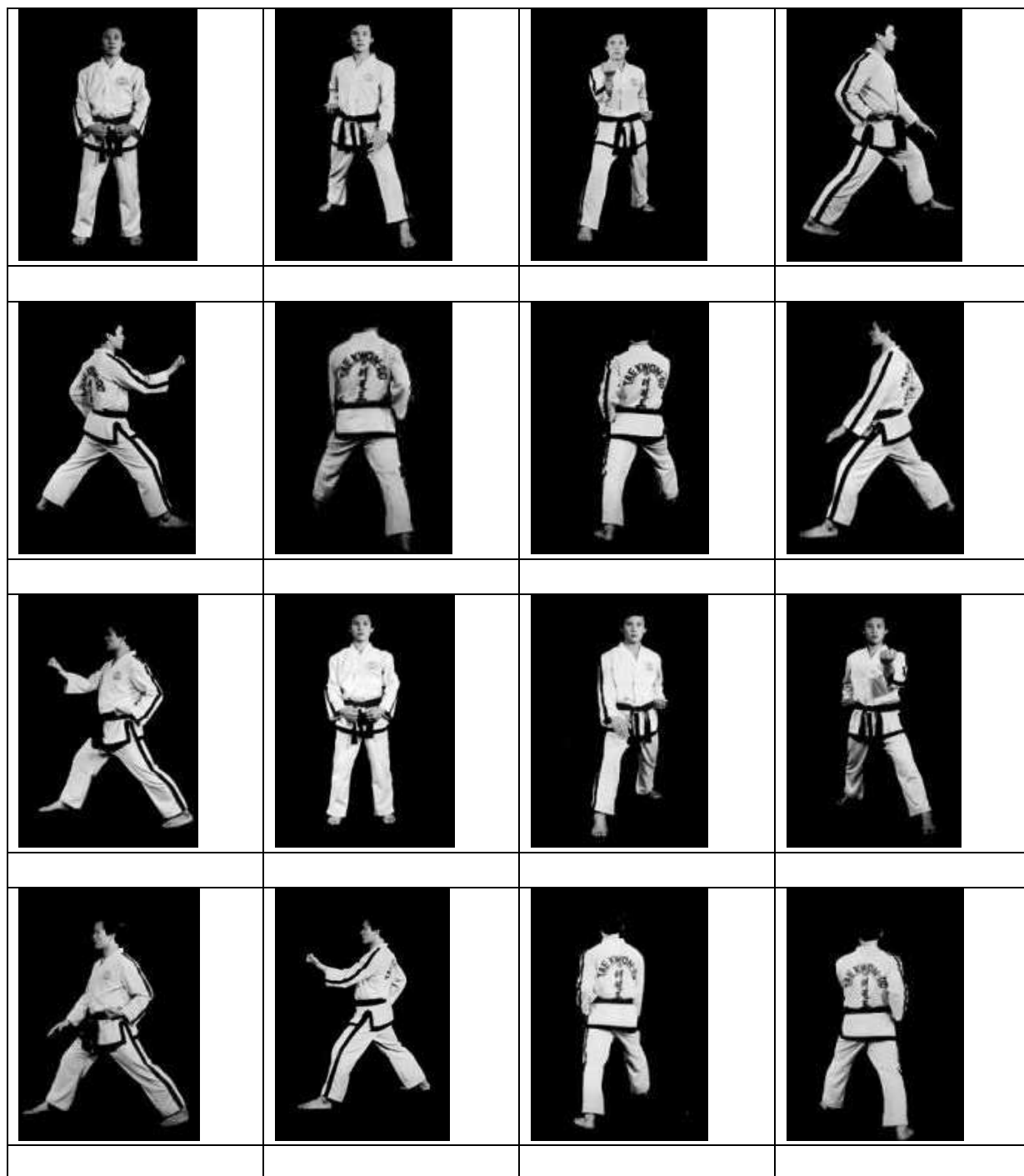
Saju Makgi is het tweede patroon dat de Taekwon-do leerling dient te leren. Het is een basisoefening voor slechts 2 technieken uitgevoerd in 1 stand. Letterlijk betekent Saju Makgi: vier richtingen blokkering. Saju makgi is geen echte tul, maar wordt ook wel een voorbereidende tul genoemd.


De Taekwon-do leerling leert de volgende technieken te oefenen in dit patroon:

Narani junbi sogi - Paralelle gereed stand

Gunnun so sonkal najunde makgi - Lage meshandblok midden in loopstand

Gunnun so anpalmok kaunde makgi - Midden binnenarmblok in loopstand

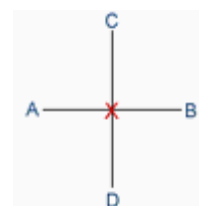




## CHON-JI (HEMEL EN AARDE) (TUL 1)

In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat Chon Ji het eerste patroon is dat de beginner dient te leren. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel weerspiegelt, de ander de aarde



Betekenis: Hemel en aarde

Aantal bewegingen: 19

Graduatie: 9e kup







Begin: Parallelle gereedstand

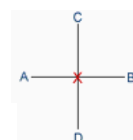
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Narani junbi sogi - Parallelle gereed stand
- Gunnun so bakatpalmok najunde makgi - Lage voorarmblok in loopstand
- Gunnun so kaunde ahpjoomuk jirugi - Voorvuiststoot midden in loopstand
- Niunja so anpalmok kaunde makgi - Midden binnenarmblok in L-stand







De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:

- Normaal tempo - Normal motion

					
		Plaats de linker voet naar B tot linker lange loopstand richting B en maak gelijktijdig een lage blok richting B met de linker onderarm.		Verplaats de rechter voet richting B tot een rechter lange loopstand naar B en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting B.	
					
Verplaats de rechervoet naar A, draaiend met de klok, tot een rechter lange loopstand richting A en maak gelijktijdig een lage blok richting A met de rechter onderarm.		Verplaats de linkervoet richting A tot een linker lange loopstand richting A en maak gelijktijdig een linker middelhoge stoot richting A.		Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een lage blok richting D met de linker onderarm.	



		
Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting D.	Verplaats de rechtervoet naar C, draaiend met de klok, tot een rechter lange loopstand richting C en maak gelijktijdig een lage blok richting C met de rechter onderarm.	Verplaats de linker voet naar C tot een linker lange loopstand richting C en maak gelijktijdig een linker middelhoge stoot richting C.
		
Verplaats de linker voet naar A tot een rechter korte stand richting A en maak gelijktijdig een middelhoog blok naar A met de binnenkant van de linker onderarm.	Verplaats de rechter voet naar A tot een rechter lange loopstand richting A en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting A.	Verplaats de rechtervoet naar B, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting B en maak gelijktijdig een middelhoge blok naar B met de binnenkant van de rechter onderarm.
		
Verplaats de linker voet naar B tot een linker lange loopstand richting B en maak gelijktijdig een linker middelhoge stoot richting B	Verplaats de linker voet naar C tot een rechter korte stand richting C en maak gelijktijdig een middelhoog blok naar C met de binnenkant van de linker onderarm.	Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting C.

		
Verplaats de rechter voet richting D, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting D en maak gelijktijdig een middelhoog blok met de binnenkant van de rechter onderarm richting D.	Verplaats de linker voet richting D tot een linker lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een linker middelhoge stoot richting D.	Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting D.
		
Verplaats de rechter voet naar C tot een linker lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een linker middelhoge stoot richting D	Verplaats de linker voet richting C tot een rechter lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een rechter middelhoge stoot richting D.	

## DAN-GUN (STICHTER VAN KOREA) (TUL 2)

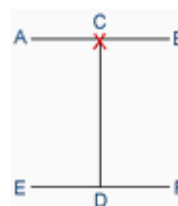
De tweede tul, Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C

Betekenis: Stichter van Korea

Aantal bewegingen: 21

Graduatie: 8e kup

Begin: Parallelle gereedstand









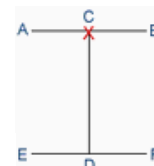
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Niunja so kaunde sonkal daebi makgi - Midden defensief meshandblok in L-stand
- Gunnun so nopunde ahpjoomuk jirugi - Voorvuiststoot hoog in loopstand
- Niunja so sangpalmok makgi - Tweezijdig voorarmblok in L-stand
- Gunnun so palmok chookyo makgi - Rijzend blok in loopstand
- Niunja so sonkal yop taerigi - Midden meshandslag in L-stand

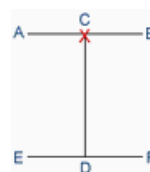
De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:









- Normaal tempo - Normal motion
- Opeenvolgend tempo - Continuous motion

		
	Plaats de linker voet naar B tot een rechter korte stand richting B, maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok met de meshand richting B.	Verplaats de rechter voet naar B tot een rechter lange loopstand richting B, maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting B met de rechter vuist.
		
Verplaats de rechter voet richting A, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting A, maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge verdedigingsblok met de meshand richting A.	Verplaats de linker voet naar A tot een linker lange loopstand richting A maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting A met de linker vuist.	Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een lage blok richting D met de linker onderarm.



		
Verplaats de rechter voet richting D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de rechter vuist.	Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de linker vuist.	Verplaats de rechter voet richting D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de rechter vuist.
		
Verplaats de linker voet richting E, draaiend met de klok, tot een rechter korte stand richting E en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbel voorarm blok richting E.	Verplaats de rechter voet naar E tot een rechter lange loopstand richting E en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting E met de rechter vuist.	Verplaats de rechter voet richting F, draaiend met de klok, tot een linker korte stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbel voorarm blok richting F.
		
Verplaats de linker voet richting F tot een linker lange loopstand richting F en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting F met de linker vuist.	Verplaats de linker voet richting C tot een linker lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een lage blok richting C met de linker onderarm.	Voer een opwaartse blok uit met de linker voorarm, behoudt hierbij de linker lange loopstand richting C. Voer stap 13 en 14 in een vloeiende, achtereenvolgende beweging uit.

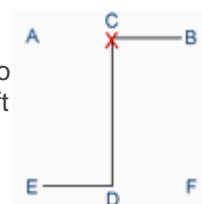


		
Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een opwaartse blok met de rechter voorarm.	Verplaats de linker voet richting C tot een linker lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een opwaartse blok met de linker voorarm.	Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een opwaartse blok met de rechter voorarm.
		
Verplaats de linker voet richting B, draaiend met de klok, tot een rechter korte stand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge buitenwaartse slag richting B met de linker meshand.	Verplaats de rechter voet richting B tot een lange loopstand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting B met de rechter vuist	Verplaats de rechter voet richting A, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge buitenwaartse slag richting A met de rechter meshand.
		
Verplaats de linker voet richting A tot een linker lange loopstand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting A met de linker vuist.		

## DO-SAN (OPSTANDELING)

(TUL 3)

Do San, de naam van de derde tul, is het pseudoniem van opstandeling Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging



Betekenis: Opstandeling

Aantal bewegingen: 24

Graduatie: 7e kup







Begin: Parallelle gereedstand

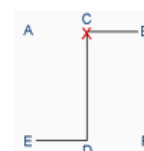
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Gunnun so nopunde bakatpalmok yopahp makgi - Voorarmblok hoog in loopstand
- Gunnun so kaunde bandae ahpjoomuk jirugi - Tegenstelde midden voorvuiststoot in loopstand
- Gunnun so kaunde son sunkut tulghi - Vingersteek midden in loopstand
- Gunnun so nopunde dungjoomuk taerigi - Rugkantvuistslag hoog in loopstand
- Gunnun so nopunde palmok hechyo makgi - Wig voorarmblok hoog in loopstand
- Ahpcha busugi - Voorwaartse trap
- Annun so kaunde sonkal yop taerigi - Midden zijwaartse meshandslag in zitstand

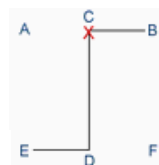
De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:

- Normaal tempo - Normal motion
- Versneld tempo - Fast motion










					
		Verplaats de linker voet richting B tot een linker lange loopstand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge voorarmblok richting B.		Maak een middelhoge stoot richting B met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting B.	
					
Verplaats de linker voet op lijn AB en draai dan met de klok tot een rechter lange loopstand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge voorarmblok richting A.		Maak een middelhoge stoot richting A met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting A.		Verplaats de linker voet richting D tot een rechter korte stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een verdedigingsblok richting D met de meshand.	

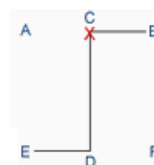


		
Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge steek met de rechter vingertoppen richting D.	Draai tegen de klok in de rechter meshand samen met het lichaam, totdat de handpalm naar beneden wijst en verplaats dan de linker voet richting D, draaiend tegen de klok in, tot een linker lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een rugkantslag met de linker vuist richting D.	Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een rechter rugkantslag met de vuist.
		
Verplaats de linker voet naar E, draaiend tegen de klok in, tot een linker lopende stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge voorarmblok richting E.	Maak een middelhoge stoot richting E met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lopende stand richting E.	Verplaats de linker voet op lijn EF en draai dan met de klok mee tot een rechter lange loopstand richting F en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge voorarmblok richting F.
		
Maak een middelhoge stoot richting F met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting F.	Verplaats de linker voet naar CE tot een linker lange loopstand richting CE en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge dubbele voorarmblok richting CE.	Maak een snelle middelhoge voorwaartse trap richting CE met de rechter voet, de handen blijven in dezelfde positie als in punt 13 beschreven.



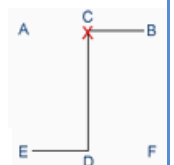


		
Laat de rechter voet zakken richting CE tot een rechter lange loopstand richting CE en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge stoot richting CE met de rechter vuist.	Maak een middelhoge stoot richting CE met linker vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting CE. Voer punt 16 en 17 in snelle achtereenvolgende bewegingen uit.	Verplaats de rechter voet naar CF tot een rechter lange loopstand richting CF en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge dubbele voorarmblok richting CF.
		
Maak een snelle middelhoge voorwaartse trap richting CF met de linker voet, behoud de positie van de handen zoals beschreven in punt 17.	Laat de linker voet zakken richting CF tot een linker lopende stand richting CF en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge stoot richting CF met de linker vuist.	Maak een middelhoge stoot richting CF met de rechter vuist, behoud hierbij de linker lange loopstand richting CF.
		
Verplaats de linker voet richting C tot een linker lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een opwaartse blok met de linker voorarm.	Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een opwaartse blok met de rechter voorarm.	Verplaats de linker voet richting B, draaiend tegen de klok in, tot een zittende stand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge zijwaartse slag richting B met de linker meshand.





Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A tot een zittende stand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge zijwaartse slag richting A met de rechter meshand.



## WON-HYO (BOEDDHISTISCHE MONNIK)

(TUL 4)

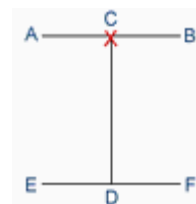
De vierde tul, Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla dynasty in het jaar 686 n.C

Betekenis: Boeddhistische monnik

Aantal bewegingen: 28

Graduatie: 6e kup

Begin: Gesloten gereedstand A









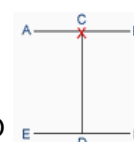
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Moa junbi sogi "A" - Gesloten gereedstand "A"
- Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi - Inwaartse meshandslag hoog in L-stand
- Gojong so ahpjoomuk kaunde jirugi - Voorvuiststoot midden in gefixeerde stand
- Guburyo junbi sogi "A" - Gebogen gereedstand "A"
- Kaunde yeopcha jirugi - Midden zijwaartse trap
- Gunnun so palmok dollimyo makgi - Voorarm cirkel blok in loopstand
- Niunja so palmok kaunde daebi makgi - Defensief voorarmblok in L-stand










De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:







- Normaal tempo - Normal motion

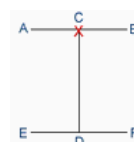
		
	Plaats de linker voet naar B tot een rechter korte stand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbele voorarm blok	Maak een hoge binnenwaartse slag richting B met de rechter meshand en breng gelijktijdig de linker zijvuist voor de rechter schouder. Behoud de rechter korte stand richting B
		
Maak een middelhoge stoot richting B met de linker vuist en breng gelijktijdig de linker voet door middel van een slip naar een gefixeerde stand richting B	Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A, een linker korte stand vormend. en maak gelijktijdig een dubbele voorarm blok.	Maak een hoge binnenwaartse slag richting A met de linker meshand en breng gelijktijdig de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud de linker korte stand richting A



		
Maak een middelhoge stoot met de rechter vuist en breng gelijktijdig de rechter voet door middel van een slip naar een gefixeerde stand richting A.	Breng de rechter voet naar de linker voet en draai het gezicht richting D en maak gelijktijdig een rechter gebogen gereedstand richting D	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de linker voet.
		
Laat de linker voet richting D zakken en vorm een rechter korte stand richting D en maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.	Verplaats de rechter voet richting D en vorm een linker korte stand richting D, maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand	Verplaats de linker voet richting D tot een linker korte stand richting D en maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand
		
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een middelhoge verticale steek richting D met de rechter hand.	Verplaats de linker voet richting E, draaiend tegen de klok in, en vorm een rechter korte stand richting E. Maak gelijktijdig een dubbele voorarm blok	Maak een hoge binnenwaartse slag richting E met de rechter meshand en breng gelijktijdig de linker zijvuist voor de rechter schouder. Behoud hierbij de rechter korte stand richting E.

		
Maak een middelhoge stoot richting E met de linker vuist en vorm gelijktijdig een linker gefixeerde stand richting E door de voet richting E te slippen	Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet naar F en vorm een linker korte stand richting F. Maak gelijktijdig een dubbele voorarm blok richting F	Maak een hoge binnenwaartse slag richting F met de linker meshand en breng gelijktijdig de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud hierbij de linker korte stand richting F
		
Maak een middelhoge stoot richting F met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een rechter gefixeerde stand richting F door de rechter voet richting F te slippen.	Breng de rechter voet naar de linker voet en vorm een linker lange loopstand door de linker voet richting C te verplaatsen. Maak gelijktijdig een cirkelblok richting CF met de rechter binnen voorarm	Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren bij punt 19
		
Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lopende stand richting C en maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting C met de linker vuist	Maak een cirkelblok richting CE met de linker binnen voorarm en behoud hierbij de rechter lopende stand richting C.	Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren bij punt 22.

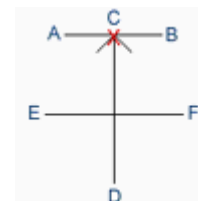
		
Laat de linker voet zakken richting C en vorm een linker lopende stand richting C en maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist.	Draai het gezicht richting C en vorm een linker gebogen gereedstand richting C	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting met de rechter voet.
		
Laat de rechter voet zakken op de lijn CD en verplaats dan de linker voet richting B en vorm al draaiend tegen de klok in een rechter korte stand richting B. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting B	Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een linker korte stand door de rechter voet richting A te verplaatsen. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting A.	



## YUL-GOK (FILOSOOF)

(TUL 5)

Yul Gok is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd "Confucius van Korea". De tul kent 38 bewegingen die refereren aan zijn geboorteplaats op 38 graden latitude. Het diagram weerspiegelt metaforisch "geleerde"



Betekenis: Filosoof

Aantal bewegingen: 38

Graduatie: 5e kup







Begin: Parallelle gereedstand

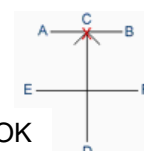
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Annun so ahpjoomuk kaunde jirugi - Voorvuiststoot midden in zitstand
- Gunnun so sonbadak golcho makgi - Hakend handpalmblok in loopstand
- Gunnun so ahp palkup taerigi - Voorwaartse elleboogslag in loopstand
- Niunja so sang sonkal makgi - Tweezijdig meshandblok in L-stand
- Kyocha so dungjoomuk nopunde yop taerigi - Rugkantvuistslag hoog in X-stand
- Gunnun so doopalmok nopunde makgi - Dubbelvoorarmblok hoog in loopstand
- 

De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:










- Normaal tempo - Normal motion
- Versneld tempo - Fast motion
- Verbonden tempo - Connecting motion










		
	Verplaats de linker voet naar B en vorm een zittende stand richting D. Strek gelijktijdig de linker vuist richting D horizontaal.	Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist. Behoud de zittende stand richting D
		
Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en behoud hierbij de zittende stand richting D. Voer punt 2 en 3 in een vloeiende beweging uit.	Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet naar A en vorm een zittende stand richting D. Strek gelijktijdig de rechter vuist richting D horizontaal.	Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en behoud hierbij de zittende stand richting D

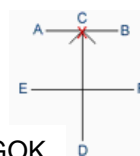









		
Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist en behoud hierbij de zittende stand richting D. Voer punt 5 en 6 in een vloeiende beweging uit.	Verplaats de rechter voet naar AD en vorm een rechter lopende stand richting AD en maak gelijktijdig een rechter zijwaarts blok met de binnenkant van de rechter voorarm.	Maak een lage snelle voorwaartse trap richting AD met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals bij punt 7
		
Laat de linker voet zakken richting AD tot een linker lopende stand richting AD en maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting AD met de linker vuist.	Maak een middelhoge stoot richting AD met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting AD. Voer punt 9 en 10 in een vloeiende beweging uit.	Verplaats de linker voet richting BD en vorm een linker lange loopstand richting BD. Maak gelijktijdig een middelhoge zijwaartse blok richting BD met de linker binnenkant voorarm.
		
Maak een snelle lage voorwaartse trap richting BD met de rechter voet en behoud hierbij de positie van de handen zoals de waren bij punt 11.	Laat de rechter voet zakken richting BD en vorm een rechter lopende stand richting BD. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting BD met de rechter vuist.	Maak een middelhoge stoot richting BD met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting BD. Voor punt 13 en 14 in een vloeiende beweging uit.

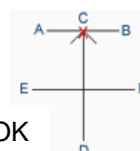


		
Maak een middelhoge hakende blok richting D met de rechter palm en vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting D, draai met de linker voet.	Maak een middelhoge hakende blok richting D met de linker palm en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting D.	Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting D. Voer punt 16 en 17 in een vloeiende beweging uit.
		
Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een middelhoge hakende blok richting D met de linker palm.	Maak een middelhoge hakende blok richting D met de rechter palm en behoud hierbij de linker lange loopstand richting D.	Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting D. Voor punt 19 en 20 in een vloeiende beweging uit.
		
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.	Draai het gezicht richting D en vorm een rechter gebogen gereedstand richting D	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de linker voet.

		
Laat de linker voet zakken richting D tot een linker lopende stand richting D en maak gelijktijdig een rechter elleboogstoot naar de linker palm.	Draai het gezicht richting C en vorm een gebogen linker gereedstand richting C	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting C met de rechter voet.
		
Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een linker elleboogstoot richting de rechter palm.	Verplaats de linker voet richting E en een rechter korte stand richting E en maak gelijktijdig een dubbele meshand blok.	Verplaats de rechter voet richting E en vorm een rechter lange loopstand richting E en maak gelijktijdig een middelhoge steek richting E met de rechter hand.
		
Verplaats de rechter voet richting F, draaiend met de klok en vorm een linker korte stand richting F. Maak gelijktijdig een dubbele meshand blok.	Verplaats de linker voet richting F en vorm een linker lopende stand richting F en maak gelijktijdig een middelhoge steek richting F met de linker hand.	Verplaats de linker voet richting C en vorm een linker lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge linker voorarmblok richting C.



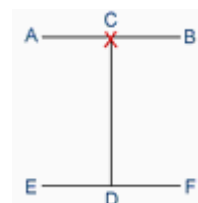
		
Maak een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting C.	Verplaats de rechter voet richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een rechter hoge voorarmblok.	Maak een middelhoge stoot richting C met de linker vuist. Behoud hierbij de rechter lopende stand richting C.
		
Spring richting C en vorm een linker x-stand richting B. Maak gelijktijdig een linker rugkantslag richting C met de vuist.	Verplaats de rechter voet richting A en vorm een rechter lange loopstand richting A. Maak gelijktijdig een hoge blok richting A met de rechter dubbele voorarm.	Breng de rechter voet naar de linker voet en verplaats de linker voet dan naar B en vorm een linker lopende stand richting B. Maak gelijktijdig een hoge blok richting B met de linker dubbele voorarm.
		



## JOONG-GUN (REBEL)

(TUL 6)

De tul Joong Gun dankt haar naam aan de rebel Ahn Joong Gun, die Hiro-Bumi Ito, de eerste Japanse gouverneur-generaal van Korea, vermoorde. Er zijn 32 bewegingen in dit patroon, exact het aantal jaren dat Ahn Joong Gun leefde, alvorens geëxecuteerd te worden in de gevangenis (1910)



Betekenis: Rebel

Aantal bewegingen: 32

Graduatie: 4e kup

Begin: Gesloten gereedstand B

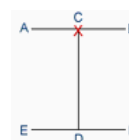
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Dwitbal so sonbadak ollyo makgi - Opwaarts handpalmblok in achtervoetstand
- Niunja so sonkaldung bakuro makgi - Buitenwaarts tegengesteld meshandblok in L-stand
- Gunnun so wipalkup taerigi - Elleboogslag in loopstand
- Gunnun so sangjoomuk sewo jirugi - Verticale tweevuiststoot in loopstand
- Gunnun so sangjoomuk dwijibo jirugi - Opwaarts tweevuiststoot in loopstand
- Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi - Rijzend blok met X-vuist in loopstand
- Nachuo so sonbadak noollo makgi - Drukkend handpalmblok in lage stand
- Gojung so mongdung-i makgi - U-blok in gefixeerde stand
- Moa so giokja jirugi - Hoekstoot in gesloten stand










De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:










- Normaal tempo - Normal motion
- Verbonden tempo - Connecting motion
- Langzaam tempo - Slow motion





	Verplaats de linker voet naar B en vorm een rechter korte stand richting B en maak gelijktijdig een middelhoge voorarmblok richting B met de linker omgekeerde meshand.	Maak een lage snelle voorwaartse trap richting B met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in punt 1



		
Laat de linker voet zakken richting B en verplaats dan de rechter voet richting B en vorm een linker achtervoetstand richting B. Maak gelijktijdig een opwaartse blok met de rechter palm.	Verplaats de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge voorarmblok richting A met de rechter omkeerde meshand.	Maak een snelle voorwaartse trap richting A met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in punt 4.
		
Laat de rechter voet zakken richting A en verplaats dan de linker voet naar A en vorm een rechter achtervoetstand richting A. Maak gelijktijdig een opwaarts blok met de linker palm.	Verplaats de linker voet richting D en vorm een rechter korte stand richting D en maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.	Maak een rechter hoge elleboogstoot en vorm gelijktijdig een linker lopende stand richting D door de linker voet naar D te slippen.
		
Verplaats de rechter voet naar D en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.	Maak een linker hoge elleboogstoot en vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting D door de rechter voet naar D te slippen.	Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een verticale stoot richting D met beide vuisten.

		
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D en maak gelijktijdig een stijgende stoot richting D met beide vuisten.	Verplaats de rechter voet op de lijn CD en draai dan tegen de klok in om een linker lopende stand richting C te maken. Maak gelijktijdig een stijgende blok met de x-vuist.	Verplaats de linker voet richting E en vorm een rechter korte stand richting E. Maak gelijktijdig een rugkantslag richting E met de linker vuist.
		
Draai de linker vuist tegen de klok in totdat de rugkant naar beneden wijst. Maak gelijktijdig een linker lopende stand richting E door de linker voet richting E te slippen.	Maak een hoge stoot richting E met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lopende stand richting E. Voer punt 15 en 16 in een snelle opeenvolgende beweging uit.	Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet naar F en vorm hiermee een linker korte stand richting F. Maak gelijktijdig een rugkantslag richting F met de rechter vuist.
		
Draai de rechter vuist met de klok mee totdat de rugkant naar beneden wijst. Vorm gelijktijdig een rechter lopende stand richting F door de rechter voet naar F te slippen.	Maak een hoge stoot richting F met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting F. Voer punt 18 en 19 in een snelle opeenvolgende beweging uit.	Breng de rechter voet naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting C en vorm een linker lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge blok richting C met de linker dubbele voorarm.

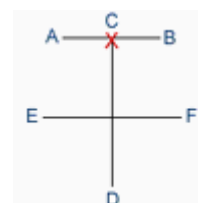
		
Maak een middelhoge stoot richting C met de linker vuist en vorm gelijktijdig een rechter korte stand, door de rechter voet terug te trekken.	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting C met de rechter voet.	Laat de rechter voet richting C zakken en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge blok richting C met de dubbele rechter voorarm.
		
Maak een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een linker korte stand richting C door de rechter voet terug te trekken.	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting C met de linker voet.	Laat de linker voet richting C zakken en vorm een rechter korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting C met de voorarm.
		
Maak een drukkend blok met de rechter palm en vorm gelijktijdig een linker lage stand richting C door de linker voet naar C te slippen. Voer dit punt langzaam uit.	Verplaats de rechter voet richting C en vorm een linker korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting C met de voorarm.	Maak een drukkend blok met de linker palm en vorm gelijktijdig een rechter lage stand richting C door de rechter voet naar C te slippen. Voer dit punt langzaam uit.

		
<p>Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een gesloten stand richting A. Maak gelijktijdig een hoekstoot met de rechter vuist. Voer dit punt langzaam uit.</p>	<p>Verplaats de rechter voet richting A en vorm een rechter gefixeerde stand richting A en maak gelijktijdig een u-blok richting A.</p>	<p>Breng de rechter voet naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting B en vorm een linker gefixeerde stand richting B. Maak gelijktijdig een u-blok richting B.</p>
		



## TOI-GYE (KOREAANSE GELEERDE) (TUL 7)

Toi-Gye is de schrijfnaam van een bekende Koreaanse geleerde: Yi Hwang (16e eeuw). Yi Hwang was een autoriteit op het gebied van Neo-Confucianisme. De 37 bewegingen staan voor zijn geboorteplaats op de 37e breedte graad. Het diagram weerspiegelt metaforisch geleerde



Betekenis: Geleerde

Aantal bewegingen: 37

Graduatie: 3e kup

Begin: Gesloten gereedstand B

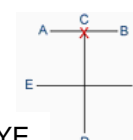
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Gunnun so dwijibo sonkut najunde tulghi - Vingertopsteek laag in loopstand
- Moa so dungjoomuk yopdwi taerigi - Zijachterwaartse rugkantvuistslag in gesloten stand
- Gunnun so kyocho joomuk noollo makgi - X-vuist drukken blok in loopstand
- Annun so san makgi - W-blok in zitstand
- Moorup ollyo chagi - Opwaartse knie
- Gunnun so opun sonkut nopunde tulghi - Vingertopsteek hoog in loopstand
- Niunja so doopalmok najunde miro makgi - Dubbelvoorarm duwend blok laag in L-stand
- Kyocho so kyocho joomuk noollo makgi - X-vuist drukkend blok in X-stand
- Niunja so sonkal najunde daebi makgi - Meshand defensief laag blok in L-stand

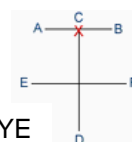
De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:










- Normaal tempo - Normal motion
- Verbonden tempo - Connecting motion
- Langzaam tempo - Slow motion










	Verplaats de linker voet richting B en vorm een linker korte stand. Maak gelijktijdig een middelhoge voorarmblok richting B met de linker arm.	Maak een lage steek richting B met de rechter vingertoppen en vorm gelijktijdig een linker lopende stand richting B door de linker voet richting B te slippen.












		
Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een gesloten stand richting D en maak gelijktijdig een slag met de rugkant van de rechter vuist naar achteren richting C. Strek de linker arm neerwaarts naar de zijkant. Voer deze beweging langzaam uit.	Verplaats de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand richting A en maak gelijktijdig een middelhoge voorarmblok richting A met de rechter arm.	Maak een lage steek richting A met de linker vingertoppen en vorm gelijktijdig een rechter lopende stand richting A door de rechter voet naar A te slippen.
		
Breng de rechter voet naar de linker voet om een gesloten stand richting D te vormen. Maak gelijktijdig een slag met de rugkant van de linker vuist naar achteren richting C. Strek de rechter arm neerwaarts naar de zijkant. Voer deze beweging langzaam uit.	Verplaats de linker voet naar D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een drukkend blok met een x-vuist.	Maak een hoge verticale stoot richting D met een dubbele vuist en behoud hier de linker lange loopstand richting D. Voer punt 7 en 8 in een snel tempo uit.
		
Maak een middelhoge snelle voorwaartse trap richting D met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals in punt 8.	Laat de rechter voet zakken richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.	Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting D.



		
Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een gesloten stand richting F, Maak gelijktijdig een dubbele zijwaartse elleboog steek. Voer deze beweging langzaam uit.	Verplaats de rechter voet naar F in een stampende beweging en vorm een zittende stand richting C. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting D met de rechter buiten voorarm.	Verplaats de linker voet naar F in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting D met de linker buiten voorarm.
		
Verplaats de linker voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting C. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting C met de linker buiten voorarm.	Verplaats de rechter voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting D met de rechter buiten voorarm.	Verplaats de linker voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting C. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting C met de linker buiten voorarm.
		
Verplaats de linker voet naar F in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een w-vormige blok richting D met de linker buiten voorarm.	Breng de rechter voet naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting D en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een laag duwende blok richting D met de linker dubbele voorarm.	Strek beide handen naar boven alsof men een tegenstanders hoofd grijpt. Maak gelijktijdig een linker lange loopstand richting D door de linker voet naar D te slippen.

		
Maak een opwaartse trap met de rechter knie en trek gelijktijdig beide handen naar beneden.	Laat de rechter voet zakken naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting C en vorm een rechter korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting C met de meshand.	Maak een snelle voorwaartse trap richting C met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in punt 22
		
Laat de linker voet richting C zakker tot een linker lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge steek richting C met de linker platte vingertoppen.	Verplaats de rechter voet naar C en vorm een linker korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting C met de meshand.	Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de rechter voet . Behoud de positie van de handen zoals deze waren in punt 25.
		
Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge steek richting C met de rechter platte vingertoppen.	Verplaats de rechter voet naar D en vorm een rechter korte stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge achterwaartse rugkant vuistslag richting D met de rechter vuist en maak een lage blok richting C met de linker voorarm.	Spring richting C en vorm een rechter x-stand richting A en maak gelijktijdig een drukkende blok met de x-vuist.

		
Verplaats de rechter voet richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoge blok richting C met de rechter dubbele voorarm.	Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak gelijktijdig een lage verdedigingsblok richting B met de meshand.	Maak een cirkelblok richting BD met de rechter binnen voorarm en vorm gelijktijdig een linker loopstand richting B door de linker voet richting B te slippen.
		
Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand. Maak gelijktijdig een lage verdedigingsblok richting A met de meshand.	Maak een cirkelblok richting AD met de linker binnen voorarm en vorm gelijktijdig een rechter lopende stand richting A door de rechter voet naar A te slippen.	Maak een cirkelblok richting CE met de rechter binnen voorarm en vorm gelijktijdig een linker lopende stand richting CE.
		
Maak een cirkelblok richting AD met de linker binnen voorarm en vorm een rechter lopende stand richting A.	Verplaats de rechter voet op lijn AB en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot met de rechter vuist.	

## HWARANG (JONGERENBEWEGING) (TUL 8)

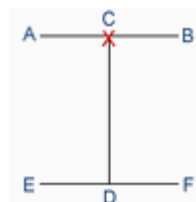
Hwarang is vernoemd naar de Hwarang jongerenbeweging, die ontstond in de vroege 7e eeuw. De tul telt 29 bewegingen, die verwijzen naar de 29e Infanterie divisie, waar Taekwon-Do verder ontwikkelde

Betekenis: Jongerenbeweging

Aantal bewegingen: 29

Graduatie: 2e kup

Begin: Gesloten gereedstand C









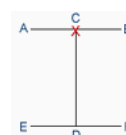
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Moa junbi sogi C - gesloten gereedstand C
- Annun so sonbadak miro makgi - Handpalm duwend blok in zitstand
- Niunja so ollyo jirugi - Opwaartse stoot in L-stand
- Soojik so sonkal naeryo taerigi - Meshand neerwaartse slag in verticale stand
- Nopunde dollyo chagi - Hoge rondwaartse trap
- Niunja so yop palkup taerigi - Zijwaartse elleboogslag in L-stand
- Moa so anpalmok kaunde yopahp makgi - Binnenarmblok midden in gesloten stand

De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:










- Normaal tempo - Normal motion

		
	Verplaats de linker voet richting B en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog duwend blok richting D met de linker palm.	Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist. Behoud de zittende stand richting D.
		
Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist. Behoud de zittende stand richting D.	Maak een dubbele voorarm blok en vorm gelijktijdig een linker korte stand richting A door de linker voet te verschuiven.	Maak een opwaartse stoot met de linker vuisten trek gelijktijdig de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud de linker korte stand richting A.










		
Maak een middelhoge stoot richting A met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een rechter gefixeerde standrichting A in een glijdende beweging.	Maak een neerwaartse slag met de rechter meshand en vorm een linker verticale stand richting A door de rechter voet terug te trekken.	Verplaats de linker voet richting A en vorm een linker lopende stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting A met de linker vuist.
		
Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een lage blok richting D met de linker voorarm.	Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.	Trek de linker voet bij de rechter voet en breng gelijktijdig de linker palm naar de rechter voorvuist. Buig op het zelfde moment de rechter elleboog 45 graden.
		
Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de rechter voet en trek gelijktijdig beide handen in de tegengestelde richting. Laat deze richting D zakken en vorm een korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge buitenwaartse slag richting D met de rechter meshand.	Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de linker vuist.	Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.



		
Verplaats de linker voet richting E draaiend tegen de klok en vorm een rechter korte stand richting E. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting E met de meshand.	Verplaats de rechter voet richting E en vorm een rechter lopende stand richting E. Maak gelijktijdig een middelhoge steek richting E met de rechter gestrekte vingertoppen.	Verplaats de rechter voet op lijn EF en vorm een rechter korte stand richting F. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting F met de meshand.
		
Maak een hoge rondwaartse trap richting DF met de rechter voet en laat deze zakken richting F.	Maak een hoge rondwaartse trap richting CF met de linker voet en laat deze dan zakken richting F en vorm een rechter korte stand richting F. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting F met de meshand. Voer punt 18 en 19 snel achter elkaar uit.	Verplaats de linker voet richting C en vorm een linker lopende stand richting C en maak gelijktijdig een lage blok richting C met de linker voorarm.
		
Maak een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting C door de linker voet terug te trekken.	Verplaats de rechter voet richting C en vorm een linker korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting C met de linker vuist.	Verplaats de linker voet richting C en een rechter korte stand richting C en maak gelijktijdig een middelhoge stoot met de rechter vuist.

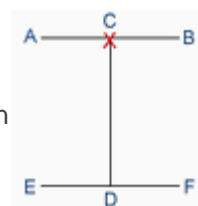


		
Maak een drukkend blok met de x-vuist en vorm gelijktijdig een linker lopende stand richting C door de linker voet naar C te slippen.	Verplaats de rechter voet naar C in een glijdende beweging en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een elleboogsteek met de rechter elleboog richting C.	Breng de linker voet naar de rechter voet, draaiend tegen de klok in en vorm een gesloten stand richting B. Maak gelijktijdig een voorwaartse blok met de rechter binnen voorarm en strek de linker voorarm neerwaarts naar de zijkant.
		
Maak een voorwaarts blok met de linker binnen voorarm en strek de rechter voorarm neerwaarts naar de zijkant.	Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting B met de meshand.	Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting A met de meshand.
		

## CHUNG-MU (UITVINDER OORLOGSSCHIP)

(TUL 9)

Chong Moo was de bijnaam van Admiraal Yi Soon-Sin, uitvinder van het eerste oorlogsschip (Kobukson) in 1592. Men zegt dat dit schip de voorloper is van de huidige onderzeeërs. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om de rouwige dood van de admiraal, die geen kans kreeg zijn ongekende talent te tonen



Betekenis: Admiraal

Aantal bewegingen: 30

Graduatie: 1<sup>e</sup> kup / 1e dan







Begin: Parallelle gereedstand

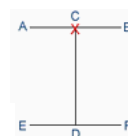
De Taekwon-Do leerling leert de volgende nieuwe technieken te oefenen in dit patroon:










- Twimyo yopcha jirugi - Vliegende zijwaartse trap
- Gunnun so sonkaldung nopunde ahp taerigi - Tegengestelde meshandslag hoog in loopstand
- Kaunde dwitcha jirugi - Midden achterwaartse trap
- Twigi - jumping
- Annun so palmok kaunde ahp makgi - Midden armblok in zitstand
- Niunja so kyocha sonkal kaunde yop makgi - X-meshandblok midden in L-stand
- Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi - Dubbel handpalm opwaarts blok in loopstand










De Taekwon-Do leerling leert de volgende ritmes te oefenen in dit patroon:









- Normaal tempo - Normal motion

		
	Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak gelijktijdig een dubbele meshand blok.	Verplaats de rechter voet naar B en vorm een rechter lopende stand richting B. Maak gelijktijdig een hoge voorwaartse slag richting B met de rechter meshand en breng de linker achter hand voor het voorhoofd.
		
Verplaats de rechter voet naar A, draaiend met de klok en vorm een linker korte stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting A met de meshand.	Verplaats de linker voet richting A en vorm een linker lopende stand richting A. Maak gelijktijdig een hoge steek richting A met de linker vlakke vingertoppen.	Verplaats de linker voet richting D en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.



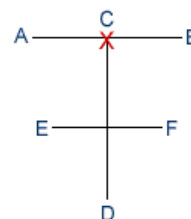
		
Draai het gezicht richting C en vorm een linker gebogen gereedstand richting C.	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting C met de rechter voet.	Laat de rechter voet zakken naar C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.
		
Maak een vliegende zijwaartse trap richting D met de rechter voet, snel na deze verplaatst te hebben richting D, en landt dan richting D en vorm een linker korte stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge verdedigingsblok richting D met de meshand.	Verplaats de linker voet naar E draaiend tegen de klok en vorm een rechter korte stand richting E. Maak tegelijkertijd een lage blok richting E met de linker voorarm.	Strek beide handen uit alsof je een tegenstander zijn hoofd pakt en vorm tegelijkertijd een linker lopende stand richting E door de linker voet te slippen
		
Maak een opwaartse trap richting E met de rechter knie en trek beide handen naar beneden.	Laat de rechter voet zakken naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting F en vorm een linker lopende stand richting F. Maak gelijktijdig een hoge voorwaartse slag richting F met de rechter omgekeerde meshand, breng hierbij de linker achterhand onder het rechter ellebooggewricht.	Maak een hoge rondswaartse trap richting DF met de rechter voet en laat deze dan zakken naar de linker voet.

		
Maak een middelhoge achterwaartse trap richting F met de linker voet. Voer punt 14 en 15 snel achter elkaar uit.	Laat de linker voet richting F zakken en vorm een linker korte stand richting E. Maak gelijktijdig een middelhoge verdedigingsblok richting E met de voorarm.	Maak een middelhoge rondwaartse trap richting DE met de linker voet.
		
Laat de linker voet zakken naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet naar C en vorm een rechter gefixeerde stand richting C. Maak gelijktijdig een u-vormig blok richting C.	Spring op en maak een gehele draai, tegen de klok in en land op dezelfde plek om een linker korte stand richting C te vormen. Maak tegelijkertijd een middelhoge verdedigingsblok richting C met de dubbele meshand.	Verplaats de linker voet naar C en vorm een linker lopende stand richting C. Maak tegelijkertijd een lage steek richting C met de rechter opstaande vingertoppen.
		
Maak een achterwaartse slag richting D met de rechter rugkant vuist en maak een laag blok naar C met de linker voorarm. Vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting C door de linker voet terug te trekken.	Verplaats de rechter voet naar C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge steek richting C met de rechter rechte vingertoppen.	Verplaats de linker voet richting B, draaiend tegen de klok en vorm een linker lopende stand richting B. Maak gelijktijdig een hoge blok richting B met de linker dubbele voorarm.

		
Verplaats de rechter voet naar B en vorm een zittende stand richting C. Maak tegelijkertijd een middelhoge voorarmblok richting C met de rechter voorarm en maak dan een rugkantslag richting B met de rechter vuist.	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting A met de rechter voet, draaiend tegen de klok in en laat deze dan zakken richting A	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting A met de linker voet, draaiend met de klok.
		
Laat de linker voet zakken richting A en maak dan een controlerend blok richting B met de x-hand. Maak tegelijkertijd een linker korte stand richting B door de linker voet te verschuiven.	Verplaats de linker voet richting B en vorm een linker lopende stand. Maak gelijktijdig een opwaarts blok richting B met de dubbele palm.	Verplaats de linker voet op lijn AB en maak dan een opwaartse blok met de rechter voorarm. Vorm tegelijkertijd een rechter lopende stand richting A.
		
Maak een middelhoge stoot richting A met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting A.		

## KWANG-GAE (KONING) (TUL 10)

De tul Kwang Gae dankt zijn naam aan de 19de-eeuwse koning van het Koguryo rijk: Kwan Gae Toh Wang. Deze koning heroverde alle verloren territoria, inclusief het grootste gedeelte van Matsjoerije. Het diagram staat voor expansie, de 39 bewegingen zijn de eerste twee cijfers uit zijn kroningsjaar: 391 n.Chr.



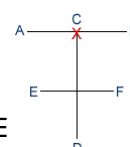
Betekenis: Koning










Aantal bewegingen: 39










Graduatie: 2de dan

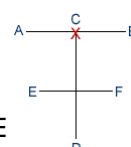
Begin: Gereedstand met hemelse handen

		Breng de linkervoet naar de rechtervoet, tot een gesloten gereed stand van B naar D gevormd is, terwijl beide handen een cirkel beweging maken.		Beweeg de linkervoet naar D, tot een linker loopstand naar D, terwijl een opwaartse stoot naar D gegeven wordt met de rechterhand. Uitgevoerd in slowmotion.	
Beweeg de rechtervoet naar D, tot een rechter loopstand naar D, terwijl een opwaartse stoot naar D gegeven wordt met de linkervuist. Uitgevoerd in slowmotion.		Beweeg de linkervoet naar de zijkant van de rechtervoet en beweeg de rechtervoet dan naar D, tot een rechter loopstand, terwijl op hetzelfde moment een hoge gehaakte blok naar D gegeven wordt met de rechter zijhandpalm. Gevormd in een dubbele stap beweging.		Beweeg de rechtervoet naar C in een glijdende beweging om een rechter L-stand richting D te vormen, terwijl een lage verdedigingsblok naar D gegeven wordt met de mes hand.	




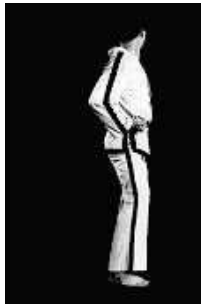







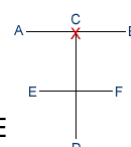
					
Beweeg de rechtermoot naar de zijkant van de linkermoot en beweeg de linkermoot dan naar D, tot een linker loopstand richting D, terwijl een hoge gehaakte blok gegeven wordt naar D met de linker zijhandpalm. Gevormd in een dubbele stap beweging.		Beweeg de linkermoot naar C in een glijdende beweging om een linker L-stand richting D te vormen, terwijl een lage verdedigingsblok naar D gegeven wordt met de mes hand.		Beweeg de linkermoot naar D, tot een achtermootstand naar D met het linker been voor, terwijl een hoge verdedigingsblok gegeven wordt naar D met de mes handkant.	
					
Beweeg de rechtermoot naar D, tot een achtermootstand naar D met het rechterbeen voor, terwijl een hoge verdedigingsblok gegeven wordt met de mes handkant.		Beweeg de linkermoot naar de zijkant van de rechtermoot en draai dan tegen de klok in, draaiend op de linker bal van de voet om een loopstand naar C te vormen met het linker been voor, terwijl een opwaartse blok naar C gegeven wordt met de rechter handpalm. Uitgevoerd in slowmotion.		Beweeg de rechtermoot naar C tot een loopstand met het rechter been voor, terwijl een opwaartse blok naar C gegeven wordt met de linker handpalm. Uitgevoerd in slowmotion.	
					
Maak een lage blok voor met de rechter mes hand in een circulaire beweging uitgevoerd in de linker handpalm, terwijl de linkermoot naar de rechter voet gebracht wordt om een gesloten stand te maken richting C.		Maak een controleblok naar E met de linker voet, terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging.		Maak een zijwaartse trap naar E met de linker voet terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging. Voer deze laatste twee beentechnieken opeenvolgend uit.	









		
Breng het linker been omhoog naar E om een L-stand richting E te maken met het linker been voor, terwijl een hoge inwaartse slag naar E gegeven wordt met de rechter mes hand en breng de linkervuist naar de voorkant van de rechter schouder.	Maak een neerwaartse slag naar E met de zijkant van de linker vuist, terwijl een gesloten stand naar C gemaakt wordt door de linkervoet snel naar de rechervoet te trekken. voorarm.	Maak een controleblok naar F met de rechter voet, terwijl de handen in dezelfde positie als in de vorige beweging gehouden worden.
		
Maak een zijwaartse trap naar F met de rechter voet, terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging. Voor deze twee laatste beentechnieken opeenvolgend uit.	Breng het rechter been omlaag naar F om een L-stand richting F te maken met het rechterbeen voor, terwijl een hoge inwaartse slag naar F gegeven wordt met de linker mes hand en breng de rechtervuist naar de voorkant van de linker schouder.	Maak een neerwaartse slag naar F met de zijkant van de rechter vuist, terwijl een gesloten stand naar C gemaakt wordt door de rechervoet snel naar de linkervoet te trekken.
		
Beweeg de linker voet naar C tot een lange stand richting C met het linker been voor, terwijl een pressblok met de rechter handpalm gemaakt wordt. Uitgevoerd in slowmotion.	Beweeg de rechter voet naar C, tot een lange stand richting C met het rechter been voor, terwijl een pressblok met de linker handpalm gemaakt wordt. Uitgevoerd in slowmotion.	Beweeg de rechter voet naar D met een stampende beweging uitkomend in zitstand richting F terwijl een hoge slag gegeven wordt naar D met de achterkant van de rechter vuist.





					
Maak een midden blok naar D met de rechter onderarm, terwijl de linker vuist deze ondersteunt, in een loopstand met het rechter been voor, richting D, draaiend op de linker bal van de voet.		Maak een lage blok naar D met de rechter onderarm, terwijl je verplaatst naar C en terwijl de loopstand wordt aangehouden richting D en de rechterhand in dezelfde positie blijft.		Maak een hoge steek naar D met de vingertoppen van de rechter hand, terwijl een loopstand richting D met het rechter been voor gemaakt wordt in een glijdende beweging. Uitgevoerd in slowmotion.	
					
Beweeg de linker voet richting C met een stampende beweging uitkomend in zitstand richting F terwijl een hoge slag gegeven wordt naar C met de achterkant van de linker vuist.		Maak een middenblok naar C met de linker onderarm, terwijl de rechter vuist deze ondersteunt, in een loopstand met het linker been voor, richting C, draaiend op de rechter bal van de voet.		Maak een lage blok naar C met de linker onderarm, terwijl je verplaatst naar D en terwijl de loopstand wordt aangehouden richting C, en de linkerhand in dezelfde positie blijft.	
					
Maak een hoge steek naar C met de vingertoppen van de linker hand, terwijl een loopstand richting C met het linkerbeen voor gemaakt wordt in een glijdende beweging. Uitgevoerd in slowmotion.		Beweeg de rechter voet in een stampende beweging richting C tot een loopstand met het rechterbeen voor gevormd wordt, terwijl een dubbele hoge stoot naar C gegeven wordt.		Beweeg de linker voet naar A met een stampende beweging tot een loopstand richting A met het linker been voor, terwijl een dubbele lage opstoot richting A gegeven wordt.	

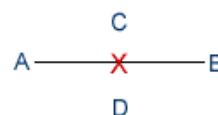


		
Maak een voorwaartse trap midden richting A met de rechter voet, terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging.	Stap door met links richting A en draai om naar B terwijl je uitstapt in een korte stand met het rechter been voor en maak een verdedigingsblok op midden hoogte met de mes kant van de handen.	Beweeg de linkervoet naar B in een lange loopstand met het linker been voor terwijl een hoge stoot richting B gegeven wordt met de linker vuist.
		
Beweeg de rechtersoet naar B met een stampende beweging tot een loopstand richting B met het rechterbeen voor, terwijl een dubbele lage opstoot richting B gegeven wordt.	Maak een voorwaartse trap midden richting B met de linker voet, terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging.	Stap door met rechts richting B en draai om naar A terwijl je uitstapt in een korte stand met het linker been voor en maak een verdedigingsblok op midden hoogte met e mes kant van de handen.
		
Beweeg de rechtersoet naar A in een lange loopstand met het rechter been voor terwijl een hoge stoot richting A gegeven wordt met de rechter vuist.		

## PO-EUN (DICHTER)

(TUL 11)

Po Eun is het pseudoniem van Chong Mong-Chu (1400), een beroemd dichter wiens gedicht: "Ik zou geen tweede meester dienen, ook al zou ik honderd maal gekruisigd worden..." bekend is bij alle Koreanen. Het diagram weerspiegelt zijn trouw aan koning en land gedurende het einde van het Koryo rijk.












Betekenis: Dichter













Aantal bewegingen: 36









Graduatie: 2de dan

Begin: Gereedstand met hemelse handen

		Beweeg de linker voet naar B, tot een L-stand met het linker been voor richting B, terwijl een dubbele midden blok richting B gemaakt wordt.		Trek de rechervoet tegen de linker knie om een stand op het linkerbeen te maken richting D, terwijl de beide vuisten omhoog geheven worden en het gezicht richting A gedraaid wordt	
Maak een controle trap richting A met de rechter voet terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging		Breng de rechter voet omlaag naar A om een zitstand richting D te maken terwijl een slag op midden hoogte gemaakt wordt richting A met meshand.		Maak een linker hoek terwijl je in zit stand richting D blijf staan.	
Maak een lage blok met de linker vuist en met de binnenkant van de rechter arm een voorwaartse blok, terwijl je in zitstand richting D blijft.		Maak een lage blok met de rechter vuist en met de binnenkant van de linker arm een voorwaartse blok, terwijl je in zitstand richting D blijft.		Maak een wig blok met de binnenkant van de onderarm, terwijl je in zitstand richting D blijft.	

		
Maak een rechter elleboog stoot richting C terwijl je de rechter vuist met de linker handpalm ondersteunt en het gezicht in dezelfde richting blijft kijken en je in zitstand richting D blijft.	Maak een stoot op midden hoogte richting D met de rechter vuist en laat de linker handpalm op de rechter elleboog glijden, terwijl je in zitstand blijft staan	Maak een linker elleboog stoot richting C terwijl je de linker vuist met de rechter handpalm ondersteunt en het gezicht in dezelfde richting blijft kijken en je in zitstand richting D blijft.
		
Maak een dubbele horizontale stoot, terwijl je in zitstand blijft zitten. Maak deze armtechnieken in een opeenvolgende beweging.	Kruis de linker voet over de rechter tot een X-stand richting D terwijl een lage blok gegeven wordt richting D met de binnenkant van de rechter onderarm en de vingers van de linkerhand de rechter onderarm ondersteunen.	Beweeg de rechter voet naar A in een L-stand met het rechterbeen voor terwijl een U-vormige blok naar A gegeven wordt.
		
Breng de linker voet naast de rechter tot een gesloten stand richting D terwijl met elke elleboog een hoge stoot gegeven wordt terwijl het gezicht naar B gedraaid wordt. Uitgevoerd in slowmotion.	Beweeg de linker voet naar B om een zitstand richting D te maken terwijl een zijwaartse hoge backfist richting C met de rechter hand gegeven wordt en de linker arm een lage blok voor maakt.	Kruis de rechter voet over de linker tot een X-stand richting D terwijl een lage blok gegeven wordt met de binnenkant van de linker onderarm en de vingers van de rechterhand de zijkant van de linker vuist ondersteunen.

		
Beweeg de linker voet richting B tot een zitstand richting D, terwijl een dubbele lage blok richting B gegeven wordt met een omgekeerde meshand	Maak een midden blok richting A en maak tegelijkertijd een L-stand met het rechter been voor richting A, terwijl je draait op de linker bal van de voet.	Trek de linker voet naar de rechter knie om een stand op het rechter been te maken richting D, terwijl de beide vuisten omhoog geheven worden en het gezicht richting B gedraaid wordt.
		
Maak een controle trap richting B met de linker voet terwijl de handen in dezelfde positie gehouden worden als in de vorige beweging	Breng de linker voet omlaag naar B om een zitstand richting D te maken terwijl een slag op midden hoogte gemaakt wordt richting B met de mes hand.	Maak een rechter hoek terwijl je in zit stand richting D blijf staan
		
Maak een lage blok met de rechter vuist en met de binnenkant van de linker arm een middenblok, terwijl je in zitstand richting D blijft.	Maak een lage blok met de linker vuist en met de binnenkant van de rechter arm een voorwaartse blok, terwijl je in zitstand richting D blijft.	maak een wig blok met de binnenkant van de onderarm, terwijl je in zitstand richting D blijft.
		
Maak een linker elleboog stoot richting C terwijl je de linker vuist met de rechter handpalm ondersteunt en het gezicht in dezelfde richting blijft kijken en je in zitstand richting D blijft.	Maak een stoot op midden hoogte richting D met de linker vuist en laat de rechter handpalm op de linker elleboog glijden, terwijl je in zitstand blijft staan.	Maak een rechter elleboog stoot richting C terwijl je de rechter vuist met de linker handpalm ondersteunt en het gezicht in dezelfde richting blijft kijken en je in zitstand richting D blijft.

					
Maak een dubbele horizontale stoot richting B, terwijl je in zitstand blijft zitten. Maak deze armtechnieken in een opeenvolgende beweging.		Kruis de rechter voet over de linker tot een X-stand richting D terwijl een lage blok gegeven wordt richting D met de binnenkant van de linker onderarm en de vingers van de rechterhand de linker onderarm ondersteunen.		Beweeg de linker voet naar B in een L-stand met het linkerbeen voor terwijl een U-vormige blok naar B gegeven wordt.	
					
Breng de rechter voet naast de linker tot een gesloten stand richting D terwijl met elke elleboog een hoge stoot gegeven wordt terwijl het gezicht naar A gedraaid wordt. Uitgevoerd in slowmotion.		Beweeg de linker voet naar A om een zitstand richting D te maken terwijl een zijwaartse hoge backfist richting C met de linker vuist gegeven wordt en de rechter arm een lage blok voor maakt.		Kruis de linker voet over de rechter tot een X-stand richting D terwijl een lage blok gegeven wordt met de binnenkant van de rechter onderarm en de vingers van de linkerhand de zijkant van de rechter vuist ondersteunen	
					
Beweeg de rechter voet richting A tot een zitstand richting D, terwijl een dubbele lage blok richting A gegeven wordt met een omgekeerde meshand.					

## GAE-BAEK (GENARAAL)

(TUL 12)

De twaalfde tul, Gae Baek is vernoemd naar generaal Gae Baek (660 n.Chr.). Deze generaal leefde gedurende het Baek Je rijkdom (7de eeuw). Het diagram stelt zijn extreme en strikte militaire leiderschap en discipline voor.












Betekenis: Generaal

Aantal bewegingen: 44










Graduatie: 2de dan

Begin: Parallelle gereedstand








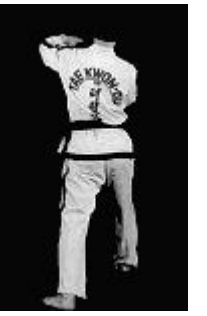

					
		Beweeg de rechtervoet naar C tot een korte stand richting D met het linkerbeen voor, terwijl je een kruisblok maakt met de meshand.		Maak een lage gedraaide trap naar D met de rechter voet met de handen in dezelfde positie.	
					
Breng de rechtervoet omlaag naar D tot een lange loopstand met rechts voor terwijl je een stoot midden geef met de rechtervuist.		Geef een stoot midden naar D met de linkervuist, terwijl je in de lange stand blijft staan. Mak deze twee stoten in een versneld tempo		Breng de rechtervoet naar C tot een lange stand richting D met het linkerbeen voor terwijl je een hoge blok geeft met de linker onderarm	
					
Maak een lage blok richting D met de linker onderarm terwijl je in lange stand richting D blijft staan. Maak deze twee blokken in een versneld tempo		Maak een hoge blok naar AD met een dubbele booghandblok terwijl je er tussendoor kijkt en in een lange loopstand blijft staan		draai je hoofd naar D terwijl je een gebogenstand A richting D op het rechterbeen maakt.	
























		
Beweeg de linkervoet omlaag naar AD tot een zitstand richting AC, terwijl je een opwaartse blok naar AC maakt met de linker handpalm.	Maak een middenhoge stoot naar AC met de rechtermuist, terwijl je in zitstand blijf zitten richting AC. Maak deze twee laatste bewegingen in een opeenvolgende beweging.	Maak een rugkant vuisslag naar AC met de linkermuist, terwijl je in zitstand richting AC blijft.
		
Beweeg de rechtermuist over lijn AB en breng de linkervoet naar C tot een L-stand met het linkerbeen voor, terwijl je een dubbele meshand verdedigingsblok maakt naar C.	Maak een lage snelle voorwaartse trap naar C met de linkervoet terwijl je handen in dezelfde positie blijven.	Breng de linkervoet naar C tot een lange stand met het linkerbeen voor, terwijl je een hoge steek naar C maakt met de linkerhand.
		
Maak een hoge steek naar C met de rechterhand terwijl je in lange stand blijft staan	Maak een zijwaartse trap midden richting C met rechts terwijl je beide handen in de tegenovergestelde richting trekt.	Beweeg de rechtermuist naar C tot een kortestand richting D met het linkerbeen voor, terwijl je een dubbele verdedigingsblok richting D maakt



		
Beweeg de rechtermvoet tegen de klok in naar D tot een korte stand met links voor richting C terwijl je een dubbele verdedigingsblok naar C maakt	Beweeg de linkervoet tegen de klok in naar D tot een korte stand richting D met links voor terwijl je een dubbele meshand verdedigingsblok maakt richting D	Beweeg de linkervoet over lijn CD tot een zitstand richting A terwijl je een rechter negen-vormige blok maakt.
		
Beweeg de rechtermvoet naar D tegen de klok in tot een loopstand met links voor richting C, terwijl je een lage meshand blok richting C maakt.	Maak een rechter rondwaartse trap naar BC en breng het been dan omlaag naar C	maak een gesprongen zijwaartse trap naar C met de rechtermvoet. Maak deze twee trappen in een versnelde beweging.
		
Land richting C en maak een loopstand met rechts voor, terwijl je een dubbele opwaartse stoot maakt richting C	Maak een hoge blok naar AD met een dubbele booghandblok terwijl je er tussendoor kijkt en in een lange stand blijft staan.	Maak een opwaartse blok naar C met de linkervuist terwijl je in lange stand blijft staan.

		
Beweeg de rechtersoet over de lijn CD tot een lange stand met het linkerbeen voor richting D terwijl je een met de linker handpalm ondersteunde rechter elleboog stoot maakt.	spring naar D tot een X-stand richting BD met rechts voor terwijl je een hoge blok richting D maakt met de rechter onderarm ondersteund door de linker vuist.	Beweeg de linker soet naar BC tot een zitstand richting BD terwijl je een opwaartse blok richting BD met de rechter handpalm maakt.
		
Maak een midden hoge stoot richting BD met de linkervuist terwijl je in zitstand blijft staan. Maak deze twee laatste bewegingen in een opeenvolgende beweging.	Maak een rugkant vuisslag met rechts terwijl je in een zitstand richting BD blijft staan	Beweeg de linker soet naar C tot een loopstand met links voor terwijl je een hoge tegengestelde slag richting C maakt met de rechter meshand.
		
Beweeg de rechtersoet naar A op ongeveer een halve schoudebreedte terwijl je een rondwaartse trap op middenhoogte richting C met rechts maakt.	Beweeg de rechtersoet omlaag naar C en draai dan tegen de klok in tot een lange stand richting D met links voor, terwijl je op de rechter bal van de soet draait en tevens een dubbele hoge stoot richting D maakt	Maak een middenhoge opwaartse stoot met een rechter midden knokkel vuist, door de zijkant van de linker vuist tegen de voorkant van de rechterschouder te brengen terwijl je het linkerbeen terug trekt in een korte stand richting D met links voor.

					
Beweeg de rechtervoet naar D tot een zitstand richting B terwijl je een linker negen-vormige blok maakt.		Maak een lage tegengestelde meshand blok naar C met beide handpalmen omhoog gericht terwijl je in zitstand blijft staan.		Maak een lage meshandblok naar D met de rechter handpalm omlaag en de linker palm omhoog gericht terwijl je in zitstand blijft staan. Maak deze twee blokken in versneld tempo	
					
Beweeg de linkervoet naar D in een stampende beweging tot een zitstand richting A terwijl je een W-blok maakt met de buitenkanten van de onderarmen		Beweeg de linkervoet naar C in een stampende beweging tot een zitstand richting B terwijl je een W-blok maakt met de buitenkanten van de onderarmen		Beweeg de rechtervoet naar C tot een loopstand richting C met rechts voor terwijl je hoge blok met de voorkant van de rechter onderarm maakt.	
					
Maak een midden stoot richting C met de linker vuist terwijl je in een lange stand blijft staan.		Beweeg de rechtervoet over de lijn CD tot een loopstand richting D met links voor terwijl je een hoge blok met de voorkant van de linker onderarm maakt		Maak een midden stoot richting C met de rechter vuist terwijl je in een lange stand richting D blijft staan	
					

## EUI-AM (LEIDER VRIJHEIDSBEWEGING)

(TUL 13)

Eui Am is het pseudoniem van Son Byong Hi, leider van de Koreaanse vrijheidsbeweging. Er zijn 45 bewegingen die refereren naar de leeftijd waarop Son Byong Hi de naam Dong Hak (oosterse cultuur) veranderde naar Chondo Kyo (Hemelse weg religie) in 1905. Het diagram weerspiegelt zijn onoverwinnelijke geest.









Betekenis: Leider vrijheidsbeweging










Aantal bewegingen: 45










Graduatie: 3de dan










Begin: Attentie stand










					
		Verplaats de rechter voet naar C en vorm een linker lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een laag binnenwaarts blok richting D met de rechter meshand.		Verplaats de linker voet naar C en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een hoog zijwaarts blok richting D met de linker buiten voorarm.	
					
Maak een middelhoge stand richting D met de rechter vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting D.		Maak een lage draaitrap richting D met de linker voet en behoud de handen in de positie zoals bij 3		Laat de linker voet zakken naar D en vorm een linker lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaarts blok met de x-vuist.	








					
Maak een stijgend blok met de rechter meshand, behoud de linker lange loopstand richting D. Voor 5 en 6 in achtereenvolgende bewegingen uit		Spring richting D en vorm een rechter x-stand richting BD. Maak gelijktijdig een hoge zijwaartse slag richting D. Breng met de rechter rugkant vuist de onderzijde van de vingers (linkerhand) naar de rechter zijvuist.		Verplaats de linker voet richting C en vorm een rechter korte stand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting C met de linker vuist	
					
Maak een middelhoge omgekeerde draaiende trap richting AC met de rechter voet.		Laat de rechter voet zakken naar C in een stampende beweging en vorm een zittende stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge zijwaartse slag richting C met de rechter meshand		Maak een middelhoge zijwaartse trap richting C met de linker voet. , draai gelijktijdig met de klok mee en trek beide handen in de tegengestelde richting.	
					
Laat de linker voet zakken naar C en vorm een linker lange loopstand richting C. Maak gelijktijdig een hoge halfcirkelvormige stoot met de rechter vuist		Maak een middelhoge draaiende stoot met de linker vuist. Vorm gelijktijdig een parallelle stand richting C door de rechter voet terug te trekken. Voer langzaam uit		Verplaats de linker voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een laag binnenwaarts blok met de linker meshand	

					
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een linker lopende stand richting C. Maak gelijktijdig een hoog zijwaarts blok richting C met de rechter buitenkant voorarm.		Maak een middelhoge stoot richting C met de linker vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting C		Maak een lage draaitrap richting C met de rechter voet., behoud hierbij de positie van de handen zoals in 16	
					
laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lange loopstand. Maak gelijktijdig een neerwaarts blok met de x-vuist		Maak een stijgend blok met de linker meshand, behoud hierbij de rechter lopende stand richting C. Voer 18 en 19 in achtereenvolgende bewegingen uit		Spring richting C en vorm een linker x-stand richting BC. Maak gelijktijdig een hoge zijwaartse slag richting C met de linker rugkant vuist. Breng de onderzijde van de vingers (rechterhand) naar de linker zijvuist.	
					
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.		Maak een middelhoge omgekeerde draaiende trap richting AD met de linker voet.		Laat de linker voet zakken richting D in een stampende beweging en vorm een zittende stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoge slag richting D met de linker meshand.	

					
Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de rechter voet, draaiend tegen de klok in. Maak met beide handen een trekkende beweging in de tegengestelde richting		Laat de rechter voet zakken richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een hoge halfmaanvormige stoot met de linker vuist		Maak een middelhoge draaiende stoot met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een parallelle stand richting D door de linker voet terug te trekken. Voer langzaam uit.	
					
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog wigvormig blok met de meshand		Maak een cirkelblok richting BD met de linker omgekeerde meshand. Behoud hierbij de rechter lange loopstand richting D		Maak een neerwaarts blok met de omgedraaide palm en vorm gelijktijdig een linker achtervoetstand richting D door de rechter voet terug te trekken	
					
Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en vorm gelijktijdig een linker korte stand richting D door de rechter voet te slippen.		Maak een laag binnenwaarts blok richting D met de rechter omgekeerde meshand. Verplaats gelijktijdig naar C en behoud hierbij de korte stand richting D		Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog wigvormig blok met de meshand	

					
Maak een cirkelblok richting AD met de rechter omgekeerde meshand, behoud hierbij de linker lopende stand richting D		Maak een neerwaarts blok met de omgekeerde palm en vorm gelijktijdig een rechter achtervoetstand richting D door de linker voet terug te trekken		Maak een middelhoge stoot richting D met rechter vuist en vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting D door de linker voet te slippen	
					
Maak een laag inwaarts blok richting D met de linker omgekeerde meshand. Verplaats ondertussen naar C en behoud hierbij de rechter korte stand richting D.		Maak een hoge omgekeerde draaiende trap richting BD met de rechter voet		Laat de rechter voet zakken naar D en vorm een linker achtervoetstand richting D. Maak gelijktijdig middelhoog beschermend blok richting D met de voorarmen	
					
Maak een hoge omgekeerde draaitrap richting AD met de linker voet		Laat de linker voet zakken richting D en vorm een rechter achtervoetstand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de voorarmen		Verplaats de linker voet naar het zijgezicht van de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting C. Vorm een rechter korte stand richting D en maak gelijktijdig een laag buitenwaarts blok richting D met de linker meshand	

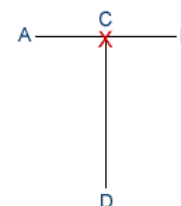


					
Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een linker lange loopstand richting D door de rechter voet te slippen		Verplaats de linker voet richting C en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een laag blok richting D met de rechter meshand		Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting D door de linker voet te slippen	
					
Maak een hoge stoot richting D met de rechter vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting D					

## CHOONG-JANG (GENARAAL)

(TUL 14)

Choong Jang is het pseudoniem van Generaal Kim Duk Ryang, die leefde in de 14de eeuw, gedurende het Lee dynastie. Het patroon eindigt met een linkerhand aanval om zijn tragische dood op zijn 27ste in gevangenschap te symboliseren.



Betekenis: Generaal










Aantal bewegingen: 52

Graduatie: 3de dan










Begin: Gesloten gereedstand A

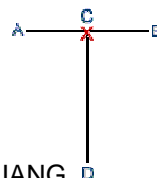
		Verplaats de rechter voet richting A en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een voorwaarts blok met de rechter binnenkant voorarm en strek de linker voorarm zij/neerwaarts uit.		Maak een zij voorwaarts blok met de linker binnenkant van de voorarm en strek de rechter voorarm zij/neerwaarts uit, behoud hierbij de zittende stand richting D	
		Breng de rechter voet naar de linker voet en vorm een gesloten stand richting D. Maak gelijktijdig een hoekstoot met de linker vuist. Voer langzaam uit.		Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D en maak gelijktijdig een hoge steek richting D met de linker dubbele vingersteek	
		Maak een voorwaartse slag richting D met de rechter rugkant vuist en behoud de rechter lange loopstand richting D		Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende standrichting D. Maak gelijktijdig een stijgend blok met de linker voorarm.	
				Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist	












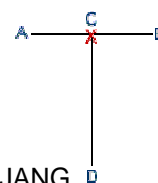
		
Verplaats de rechter voet richting C, draaiend tegen de klok en schuif dan richting C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de voorarm	Maak een snelle lage voorwaartse trap richting D. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in 9.	Laat de rechter voet zakken richting D en vorm een rechter lage stand richting D. Maak gelijktijdig een hoge steek richting D met de rechter platte vingertoppen
		
Maak een hoge draaiende trap richting D met de rechter voet. Ondersteun het lichaam met beide handen en de linker knie.	Laat de rechter voet zakken richting D en maak dan een hoge stoot richting D met de rechter vuist. Maak gelijktijdig contact met de grond door met de linker palm tegen de grond te drukken	Verplaats de linker voet richting D, draaiend met de klok en vorm een linker korte stand richting C. Maak gelijktijdig een elleboogstoot richting D met de linker zij-elleboog
		
Verplaats de linker voet richting C, draaiend met de klok en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de voorarm.	Verplaats de rechter voet richting C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een scheppend BLOK met de linker palm	Verplaats de linker voet richting C en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge buitenwaartse slag richting D met de rechter meshand.












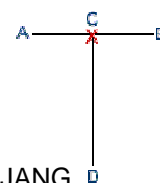
					
Maak een drukkend blok met de x-vuist en vorm tegelijkertijd een linker lange loopstand richting C door de rechter voet te verschuiven		Maak een snelle voorwaartse trap richting C met de rechter knie en trek beide handen in de tegengestelde richting alsof men de tegenstander zijn hoofd grijpt		Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de meshand	
					
Verplaats de rechter voet richting D in een glijdende beweging en vorm een rechter korte stand richting C. Maak gelijktijdig een elleboogstoot richting D met de rechter zij-elleboog.		Maak een middelhoog beschermend blok richting D met de meshand. Maak gelijktijdig een linker korte stand richting D door de linker voet terug te verschuiven		Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de rechter voet en trek gelijktijdig beide handen in de tegengestelde richting	
					
Laat de rechter voet zakken richting D en maak dan een duwend blok met de dubbele palm. Maak gelijktijdig een rechter achtervoetstand richting C door de rechter voet te verschuiven		Verplaats de rechter voet richting C en vorm een rechter lange loopstand richting C. Maak gelijktijdig een hoog voorwaarts blok richting C met de rechter buiten voorarm		en maak dan een hoge slag richting C met de rugkant van de rechter vuist. Behoud de rechter lange loopstand richting C	













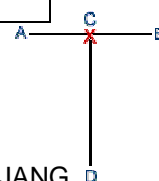
		
Maak een hoge steek richting D met de linker platte vingertoppen en maak gelijktijdig een rechter korte stand richting D door de rechter voet terug te verschuiven	Maak een snelle lage voorwaartse trap richting D met de rechter voet. Breng gelijktijdig de rechter palm op de linker achterhand.	Laat de rechter voet zakken richting D en vorm een linker lange loopstand richting C door de linker voet te verschuiven. Maak gelijktijdig een elleboogstoot richting D met de rechter achter-elleboog, plaats hierbij de linker zijvuist op de rechter zijvuist. Voer langzaam uit
		
Maak een neerwaartse slag met de linker achterhand en vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting C door de rechter voet te verschuiven. Voer met een stampende beweging uit.	Stoot de linker palm met de rechter vuist en behoud hierbij de rechter korte stand richting C.	Verplaats de rechter voet richting C in een stampende beweging en vorm een linker korte stand richting. Maak gelijktijdig een neerwaartse slag met de rechter achterhand.
		
Stoot de rechter palm met de linker vuist en behoud hierbij de linker korte stand richting C.	Maak een middelhoge buitenwaartse slag richting D met de linker meshand en vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting D door de rechter voet te verschuiven. Voer met een stampende beweging uit	Maak een hoge zij/voorwaartse slag richting D met de rugkant van de rechter vuist en breng de handpalm van de linkerhand naar de onderzijde van de rechter onderarm.



		
Verplaats de rechter voet richting Den vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge buitenwaartse slag richting D met de rechter meshand. Voer in een stampende beweging uit	Maak een hoge zij/voorwaartse slag richting D met de rugkant van de linker vuist en breng de handpalm van de rechterhand naar de onderzijde van de linker onderarm.	Maak een laag beschermend blok richting C met een omgekeerde meshand. Vorm gelijktijdig een rechter korte stand richting C door de rechter voet te verschuiven
		
Maak een rechter 9-vormig blok en vorm gelijktijdig een linker lopende stand richting C door de linker voet te slippen	Verplaats de rechter voet richting C en vorm een linker korte stand richting C. Maak gelijktijdig een laag beschermend blok richting C met de omgekeerde meshand.	Maak een linker 9-vormig blok en vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting C door de rechter voet te slippen
		
Verplaats de rechter voet richting D en vorm een linker lange loopstand richting C. Maak gelijktijdig een horizontale slag met de dubbele meshand.	Maak een hoge slag richting C met de rechter boog-hand en behoud hierbij de linker lange loopstand richting C.	Maak een middelhoge snelle voorwaartse trap richting C met de rechter voet en behoud de positie van de handen zoals die waren in 42.



		
Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lange loopstand richting C. Maak gelijktijdig een hoge slag richting C met de linker boog-hand	Maak een middelhoge snelle voorwaartse trap richting C met de linker voet en behoud de positie van de handen zoals deze waren in 44.	Laat de linker voet zakken richting C en vorm een linker lange loopstand richting C. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist
		
Maak een middelhoge stoot richting C met de linker vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting C. Voer 46 en 47 snel achter elkaar uit	Breng de rechter voet naar de linker voet en vorm een gesloten stand richting C. Maak gelijktijdig een dubbele stoot met de voorvingerknokkels (linker- en rechterhand).	Verplaats de linker voet richting B, draaiend tegen de klok en vorm een linker lange loopstand richting B. Maak gelijktijdig een laag blok richting B met de linker meshand
		
Maak een hoge stoot richting B met de rechter open vuist en behoud de linker lange loopstand richting B	Verplaats de linker voet op lijn AB en vorm een rechter lange loopstand richting A. Maak gelijktijdig een laag blok richting A met de dubbele meshand	Maak een hoge stoot richting A met de linker open vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting A.
		

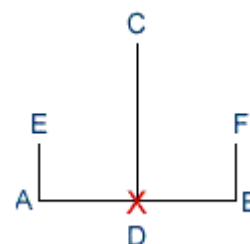




## JUCHE (FILOSOFISCH IDEE)

(TUL 15)

Juche is het filosofische idee dat men meester van zijn eigen lot is en alle beslissingen zelf neemt. Met andere woorden: men is meester van de wereld. Het idee vindt zijn oorsprong in het Baekdu gebergte, dat de geest van het Koreaanse volk symboliseert. Het diagram weerspiegelt de berg Baekdu.



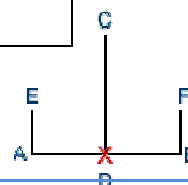
Betekenis: Filosofisch idee

Aantal bewegingen: 45










Graduatie: 3de dan

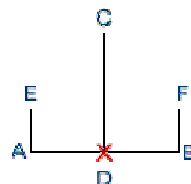
Begin: Parallelle gereedstand met een tweevoudige elleboog










		Verplaats de linker voet richting B en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een parallel blok met de binnen voorarm		Maak een middelhoog hakend blok richting D met de rechter palm en sta tegelijk op richting D.	
Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en vorm gelijktijdig een zittende stand richting D		Trek het rechter omgekeerde voetzwaard naar het linker kniegewrichten vorm een linker éénbenige stand richting D. Maak gelijktijdig een parallel blok met de buiten voorarm		Maak een middelhoge zijwaartse trap richting A en daaropvolgend een hoge omgekeerde haaktrap richting B...	
..Behoud de positie van de handen zoals deze waren in 4. Voer langzaam uit		Laat de rechter voet zakken richting B met een springende beweging. Vorm een rechter x-stand richting F en maak gelijktijdig een neerwaartse slag richting B met de rugkant van de rechter vuist		Maak een middelhoog hakende trap en	












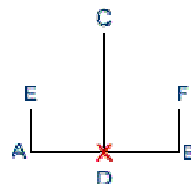











		
daaropvolgend een hoge zijwaartse trap richting F met de linker voet. Trek gelijktijdig beide vuisten voor de borst	Laat de linker voet zakken richting F met een stampende beweging en vorm een zittende stand richting B. Maak gelijktijdig een hoge buitenwaartse vingertopslag richting F met de linker platte vingertoppen.	Maak een hoge rechter elleboogstoot richting BF door te drukken tegen rechter zijvuist met de linker palm. Vorm gelijktijdig een lange loopstand richting BF
		
Kruis de linker voet over de rechter voet en vorm een rechter x-stand richting B. Maak gelijktijdig een laag voorwaarts blok richting B met de linker omgekeerde meshand door de onderzijde van de rechtervingers op de linker achter voorarm te plaatsen.	Breng de rechter voet terug tot de gereedstand. Verplaats de rechter voet naar A en vorm een linker korte stand richting A. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting A met de meshand.	Maak een gesprongen slag richting A met de linker meshand en draai gelijktijdig rond tegen de klok in...
		
...Land richting A en vorm een rechter korte stand richting A met de linker arm uitgestrekt	Verplaats de rechter voet richting A en vorm een zittende stand richting D. Maak gelijktijdig een parallel blok met de binnen voorarm	Maak een middelhoog hakend blok richting D met de linker palm en sta gelijktijdig op richting D












		
Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist en vorm gelijktijdig een zittende stand richting D	Trek het linker omgekeerde voetzwaard naar het rechter knie gewricht en vorm een rechter één-benige stand richting D. Maak gelijktijdig een parallelblok met de buiten voorarm	Maak een middelhoge zijwaartse trap richting B ...
		
...en daaropvolgend een omgekeerde haaktrap richting A met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals in 16. Voer langzaam uit	Laat de linker voet zakken richting A in een springende beweging en vorm een linker x-stand richting E. Maak gelijktijdig een neerwaartse slag richting A met de linker rugkant vuist	Maak een middelhoge hakende trap...
		
...en daaropvolgend een hoge zijwaartse trap richting E met de rechter voet. Trek beide vuisten voor de borst	Laat de rechter voet zakken richting E in een stampende beweging en vorm een zittende stand richting A. Maak gelijktijdig een hoge buitenwaartse vingertopslag richting E met de rechter platte vingertoppen	Maak een hoge linker elleboogstoot richting AE door de met de rechter palm tegen de linker zijvuist te drukken. Vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting AE

		
Kruis de rechter voet over de linker voet en vorm een linker x-stand richting A. Maak gelijktijdig een laag voorwaarts blok richting A met de omgekeerde rechter meshand door de onderzijde van de linkervingers op de rechter achter voorarm te plaatsen	Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting B met de meshand	Maak een gesprongen slag richting B met de rechter meshand. Draai gelijktijdig rond met de klok mee ...
		
...en land dan richting B in een linker korte stand richting B, de rechter arm uitgestrekt	Maak een sikkeltap richting B met de linker voet en laat deze dan zakken richting B ...	...en vorm een rechter achtervoetstand richting B. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok met de voorarm
		
Breng de rechter voet naar de linker voet en vorm een gesloten stand met de handen geheven richting D. Voer langzaam uit.	Schuif richting C en vorm een linker achtervoetstand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaartse steek met de rechter rechte elleboog	Maak een hoge halfcirkelvormige slag met de linker boog-hand en vorm gelijktijdig een rechter lange loopstand richting D door de rechter voet te slippen



		
Schuif richting C en vorm een rechter achtervoetstand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaartse steek met de linker rechte elleboog	Maak een hoge halfcirkelvormige slag met de rechter boog-hand. Vorm gelijktijdig een linker lange loopstand richting D door de linker voet te slippen	Verplaats de linker voet richting C en vorm een rechterlange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een hoge binnenwaartse slag richting D met de dubbele meshand
		
Verplaats de rechter voet richting C en vorm een linker lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaartse stoot met de rechter vuist	Verplaats de linker voet naar het zij-aanzicht van de rechter voet en verschuif dan richting C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaarts blok met de linker buiten voorarm.	Maak een ontwijkende omgekeerde draaiende trap richting D met de rechter voet en vlieg gelijktijdig weg van D...
		
..Land richting C en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de voorarmen.	Verplaats de rechter voet naar het zij-aanzicht van de linker voet en verschuif dan richting C en vorm een linker korte stand richting D. Maak gelijktijdig een neerwaarts blok met de rechter buiten voorarm.	Maak een ontwijkende omgekeerde draaiende trap richting D met de linker voet en vlieg gelijktijdig weg van D. Land richting C en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoog beschermend blok richting D met de voorarmen



		
Verplaats de rechter voet richting D en dan de linker voet richting D. Maak een gesprongen trap in twee richtingen (draaitrap met de linker voet, zijwaartse trap met de rechter voet. Vlieg richting D	Land richting D en vorm een linker diagonale stand richting D. Maak gelijktijdig een stijgend blok met de dubbele palm	Verschuif richting D en vorm een rechter achtervoetstand richting C. Maak gelijktijdig een zijwaartse steek richting D met de rechter elleboog
		
Draai het gezicht richting D en vorm een rechter gebogen gereedstand B richting C en maak dan een middelhoge achterwaartse trap richting D met de linker voet. Voer langzaam uit	Laat de linker voet zakken richting D in een stampende beweging en vorm een rechter korte stand richting D. Maak gelijktijdig een horizontale slag richting D met de rugkant van de linker vuist	Maak een hoge binnenwaartse vingertopslag richting D met de rechter platte vingertoppen. Vorm gelijktijdig een parallelle gereedstand richting D door de rechter voet terug te trekken
		
Maak een voorwaartse stoot en daaropvolgend een opwaartse stoot richting D met de rechter vuist. Vlieg gelijktijdig richting D ...	...en land dan richting in een gesloten stand richting D met de rechter vuist uitgestrekt	Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een voorwaartse neerwaartse slag met de linker meshand



Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lange loopstand richting D. Maak gelijktijdig een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.



## Koreaanse Nomenclatuur

### **Algemeen**

Suryon	Training
Dojang	Trainingszaal
Dobok	Taekwondo pak
Boo Sabum (Nim)	Assistent Leraar en aanspreektitel voor een 1e, 2e en 3e dangraadhouder
Sabum (Nim)	Instructeur, leraar en aanspreektitel voor een 4e, 5e en 6e dangraadhouder
Sahyun (Nim)	Master, aanspreektitel 7e en 8e dangraadhouder
Sa Sung (Nim)	Grandmaster, aanspreektitel 9e dangraadhouder
Kibon	Basis
Charyot	In de houding staan
Kyung-Ye	Groeten (buigen)
Chumbi	Starthouding
Kuman	Terug in starthouding
Hut	Uitvoeren
Si-Jak	Start
Hye-Chyo	Stoppen
Twiro Tera	Draaien
Kuryong Obsi	Op eigen tempo
Goryungae Macho	Op tel (op commando)
Baro	Terug naar beginstand
Swiyo	Plaats Rust (ontspannen houding)
Hae San	Ingerukt (vrij om te gaan)

### **Bewegingen**

Nopunde	Hoog
Kaunde	Midden
Najunde	Laag
Anuro	Inwaarts
Bakuro	Buitenwaarts
Naeryo	Neerwaarts
Cha Busuki	Snel
Cha Milgi	Druk
Cha Jirugi	Stoot
Timyo	Vliegend
Bang eau Gi	Verdedigingstechnieken
Ging Guok Gi	Aanvalstechnieken



### **Voettechnieken - Bal Gisool**

Chagi	Trap Techniek
Nopunde Chagi	Hoge trap
Kaunde Chagi	Midden trap
Najunde Chagi	Lage trap
Ap Chagi	Voorwaartse trap
Yop Chagi	Zijwaartse trap
Dollyo Chagi	Rondwaartse trap
Dwit Chagi	Achterwaartse trap
Bandae Dollyo Goro Chagi	Haak trap
Nearyo Chagi	Neerwaartse trap
Bituro Chagi	Twist trap
Bandae Dollyo chagi	Hiel trap
Cha Olligi Chagi	Opwaartse traptechniek
Bandal Chagi	Halfcirkel traptechniek
Goleko Chagi	Haak (afweer)traptechniek
Cha Manchugi Chagi	Controle traptechniek
Timyo Chagi	Gesprongen trap techniek

### **Standen - Sogi**

Niunja Sogi	L-stand
Gunnun Sogi	Loop stand
Annun Sogi	Zit stand
Kyocha Sogi	X - stand
Waebal Sogi	Eén been stand
Dwitbal Sogi	Achter voet stand
Moo Sogi	Gesloten stand
Narani Sogi	Parallel stand
Guburyo Sogi	Buigstand
Chunbi Sogi	Gereed stand

### **Sparringsoefeningen - Matsoki**

Ilbo Matsoki	1 stap sparring
Ibo Matsoki	2 stap sparring
Ban jayoo Matsoki	Half vrij sparring
Jayoo Matsoki	Vrij sparring
Jok gi Matsoki	Voettechniek sparring
Kye Pa	Breektest
Hosinsul	Zelfverdediging





### Armtechnieken - Son Gisool

Jirugi	Stoot
Nopunde Jirugi	Hoge stoot
Kaunde Jirugi	Midden stoot
Najunde Jirugi	Lage stoot
Yop Jirugi	Zijwaartse stoot
Sewo Jirugi	Verticale stoot
Dwijibo Jirugi	Opstoot
Naeryo Jirugi	Neerwaartse stoot
Baro Jirugi	Gelijk gericht
Bandye Jirugi	Tegen gesteld
Tulgi	Steek
Palkup	Elleboog
Taerigi	Slag
Anaro Taerigi	Inwaartse slag
Bakaro Taerigi	Buitenwaartse slag
Naeryo Taerigi	Neerwaartse slag
Maki	Blok / afweer
Nopunde Maki	Hoge blok
Kaunde Maki	Midden blok
Najunde Maki	Lage blok
Dachi Maki	Verdedigings blok
Chookyo Maki	Opwaartse blok
Anuru Maki	Inwaartse blok
Bakuro Maki	Buitenwaartse blok
Palmok Maki	Voorarm blok
An palmok Maki	Binnenkant voorarm blok
Sonkal Maki	Meshand blok
Timyo Jirugi	Gesprongen stoottechniek
Timyo Taerigi	Gesprongen slagtechniek



### **Telwoorden**

Hana	1
Dul	2
Set	3
Net	4
Tassot	5
Yossot	6
Ilyo	7
Yodol	8
Akop	9
Yol	10

### **Wedstrijd termen - Sparring**

Charyot	Gereed stand
Kyung-Ye	Groeten
Chumbi	Gevechtshouding
Si-Jak	Start
Khallyo	Stop (onderbreken wedstrijd)
Hye-Chyo	Stop (einde wedstrijd)
Guman	Einde (opstellen)
Jang-Je	Tijd stop
Gaesok	Doorgaan
Hong	Rood (1 <sup>ste</sup> opgeroepen)
Chong	Blauw
Chu-Ui-Hana	Waarschuwing
Kam-Jom-Hana	Minpunt
Chida	Verliezer
Sung	Winnaar
Mu-Sung	Onbeslist



<u>Taekwondo door de jaren heen</u>	
1945	Kwam er een einde aan de Japanse overheersing van Korea.
1950	Werd een eerste poging gedaan om tot een koepelbond, de Soo Bakh Do Associatie, te komen. Binnen een jaar ontstond uit een splitsing de Taesoo Do Associatie.
1953	Choi Hong Hi richt de Oh Do Kwan op. Dit was een militaire school om kaderleden op te leiden voor uitzending naar de verschillende legeronderdelen. Samen met zijn rechterhand Nam Tae Hi ontwikkelt Choi Hong Hi een moderne vechtkunst, welke bestaat uit Taekyon en Karate.
1955	Wordt door de Koreaanse regering een commissie benoemd om een eenheid te brengen in de verschillende vechtkunsten. Op voorstel van Choi Hong Hi wordt de naam Taekwon-Do gekozen.
1959	Eerste demonstratie team onder leiding van Choi Hong Hi wordt uitgezonden naar het Verre Oosten.
1962	Choi Hong Hi wordt ambassadeur in Maleisië, waarna al snel een Taekwon-Do organisatie aldaar wordt opgericht.
1965	Oprichting van de Korean Taekwon-Do Associatie (K.T.A.).
1966	Op 22 maart is de Internationale Taekwon-Do Federatie (I.T.F.) opgericht.
1970	Moeilijkheden ontstaan tussen Choi Hong Hi en de Koreaanse overheid. Un Yong Kim wordt president van de K.T.A.
1972	Het hoofdkwartier van de I.T.F. verplaatst zich naar Canada.
1973	Op 28 mei wordt de World Taekwon-Do Federation (W.T.F.) opgericht.
1974	Eerste Wereld Kampioenschappen van de I.T.F. in Canada. Ook wordt Un Yong Kim tot vice-president van de Koreaanse Sport Federatie én van het Koreaans Olympisch Comité.
1980	Introductie van het Taekwon-Do in Noord-Korea, die op haar beurt de I.T.F. steunt. Ook wordt Taekwon-Do erkend door het Internationaal Olympisch Comité (I.O.C.).
1983	Het I.T.F. hoofdkwartier verplaatst zich naar Wenen.
1988	Taekwon-Do als demonstratie sport gedurende de Olympische Spelen te Seoul (Korea).
1992	Taekwon-Do als demonstratie sport gedurende de Olympische Spelen te Barcelona (Spanje).
1994	Taekwon-Do krijgt de (officiële) Olympische status van het I.O.C.
2000	Tijdens de 27e Olympische Spelen, die gehouden zijn in Sydney (Australië) is Taekwon-Do een wedstrijdsport.



