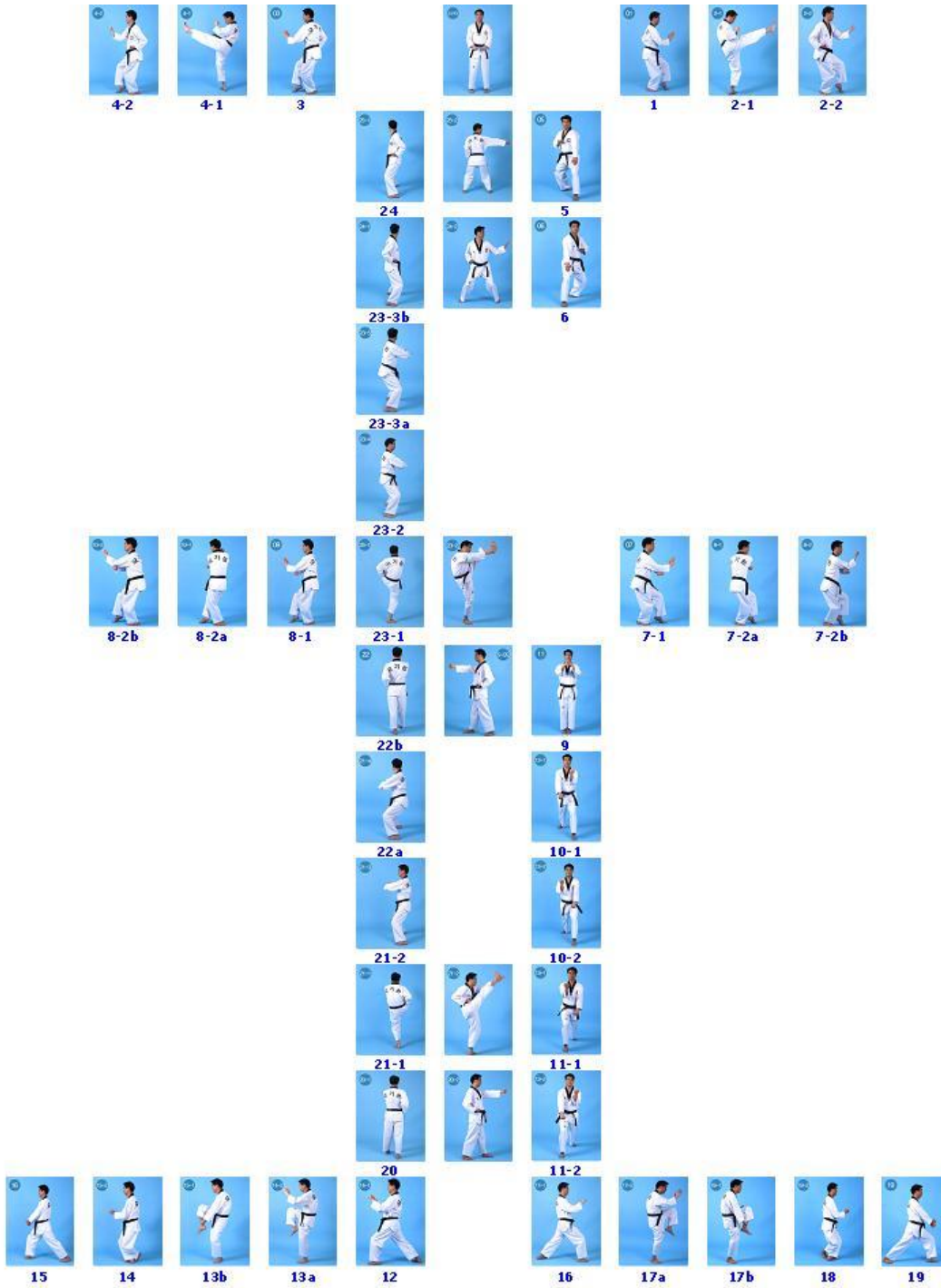


TAEGUK CHIL JANG (NR. 7)



TAEGUK CHIL JANG (NR. 7)

Start	Kibon junbiseogi
1	Wen beomseogi, batangson momtong anmakki (R)
2-1/2-2	Oreunbal apchagi, wen beomseogi, momtong anmakki (L)
3	Oreun beomseogi, batangson momtong anmakki (L)
4-1/4-2	Wenbal apchagi, oreun beomseogi, momtong anmakki (R)
5	Oreun dwitkubi, sonnal areamakki
6	Wen dwitkubi, sonnal areamakki
7-1	Wen beomseogi, batangson momtong keodureo anmakki (R)
7-2a/7-2b	Deungjumeok olgul apchigi (R)
8-1	Oreun beomseogi, batangson momtong keodureo anmakki (L)
8-2a/8-2b	Deungjumeok olgul apchigi (L)
9	Moaseogi, bojumeok (linker hand om rechter vuist) tillen naar keelhoogte
10-1/10-2	Wen apkubi, kawimakki 2 x
11-1/11-2	Oreun apkubi, kawimakki 2 x
12	Wen apkubi, momtong hechomakki (start met linker arm voor)
13-a/13-b	Oreunbal mureupchigi (kniestoot met rechts)
14	Wenbal Dwitkoaseogi, dujumeok jechojireugi
15	Oreun apkubi, oreunpalmok areamakki (rechter arm beneden)
16	Oreun apkubi, momtong hechomakki (start met rechter arm voor)
17-a/17-b	Wenbal mureupchigi (kniestoot met links)
18	Oreunbal Dwitkoaseogi, dujumeok jechojireugi
19	Wen apkubi, oreunpalmok areamakki (linker arm beneden)
20	Wen apseogi, deungjumeok olgul bakkatchigi (L-vuist boven schouderlijn)
21-1/21-2*	Pyojeokchagi (R), juchumseogi, oreunpalkup pyojeokchigi (R)
22-a/22-b	Oreun apseogi, deungjumeok olgul bakkatchigi (R-vuist boven schouderlijn)
23-1/23-2*	Pyojeokchagi (L), juchumseogi, oreunpalkup pyojeokchigi (L)
23-3a/23-3b	Juchumseogi (L), wen hanssonal momtong yopmakki (L)
24	Juchumseogi (R) momtong yopjireugi (R) & Kihap
* Attentie	Bij foto 21-2 en 23-2 dient men altijd in de looprichting te kijken !
	Dit geldt overigens bij iedere Taeguk & Poomsae.