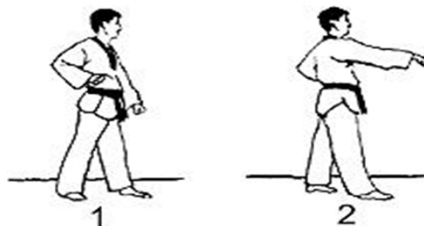
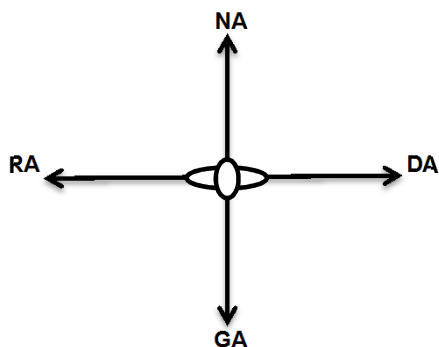


Praktijk 1

4-hoeks training (uitvoering links- en rechtsom)

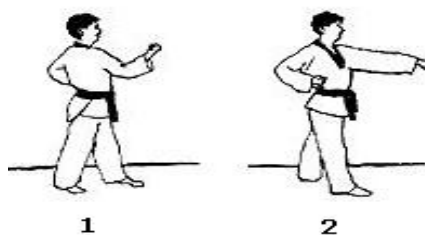


Blok 1

1. Apseogi - Arae makki
2. Apseogi - Momtong Jireugi

Uitvoering linksom

KIJKRICHTING	POSITIE
GA	Kibon jumbi seogi (start positie)
GA	1 (rechtervoet achter)
GA	2 - 2,1 (rechtervoet voor)
DA	1 (rechtervoet achter)
DA	2 - 2,1 (rechtervoet voor)
NA	1 (rechtervoet achter)
NA	2 - 2,1 (rechtervoet voor)
RA	1 (rechtervoet achter)
RA	2 - 2,1 (rechtervoet voor) Kiap
GA	Kibon jumbi seogi (na commando "KEUMAN" rechtervoet bijtrekken)

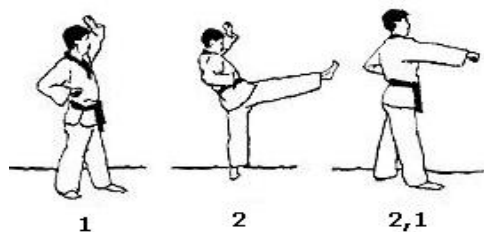


Blok 2

1. Apseogi - Momtong Anmakki
2. Apseogi - Joomeok -Momtong Jireugi

Uitvoering rechtsom

KIJKRICHTING	POSITIE
GA	Kibon jumbi seogi (start positie)
GA	1 (linkervoet achter)
GA	2 - 2,1 (linkervoet voor)
RA	1 (linkervoet achter)
RA	2 - 2,1 (linkervoet voor)
NA	1 (linkervoet achter)
NA	2 - 2,1 (linkervoet voor)
DA	1 (linkervoet achter)
DA	2 - 2,1 (linkervoet voor) Kiap
GA	Kibon jumbi seogi (na commando "KEUMAN" linkervoet bijtrekken)



Blok 3

1. Apseogi - Eogool Makki
2. Apchagi
- 2,1 Apseogi - Momtong Jireugi