



## 6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 4<sup>de</sup> taegeuk

### SA – JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, rechtsachter korte stand met middenafweer meshand en de andere hand in meshand voorde buik
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, linksachter korte stand met middenafweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
- vorderen naar linksvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en gelijktijdig met de andere hand gestrekte meshandslag nek
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door linkervuiststoot borst
- links zijwaartse trap
- vorderen met rechts zijwaartse trap naar linksachter korte stand, gevolgd door middenafweer meshand met de andere hand in meshand voor de buik
- linkervoet bijtrekken, 270° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer vuist (binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
- rechts voorwaartse trap, voet terug achter zetten, rechtsachter korte stand met rechter middenafweer vuist ( buiten-binnen)
- 180° rechtsom, linksachter korte stand met rechter middenafweer vuist ( binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
- links voorwaartse trap, voet terug achter zetten, linksachter korte stand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen)
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en gelijktijdig met de andere hand gestrekte meshandslag nek
- vorderen met rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door voorwaartse slag knokkels aangezicht
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker middenafweer vuist ( buiten-binnen)
- ter plaatse rechter vuiststoot borst
- 180° rechtsom:, rechtsvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist ( buiten-binnen)
- ter plaatse linker vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken,, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker middenafweer vuist ( buiten-binnen), gevolgd door ter plaatse dubbele vuiststoot borst
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter middenafweer vuist ( buiten-binnen), gevolgd door ter plaatse dubbele vuiststoot borst + **KIAP**
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding

## 7. Met protectiemateriaal SPARREN ( met controle )

-----