

# VIERHOEKSVORMEN

*Oktober 2009*

1<sup>e</sup> Vierhoeksvorm

1 Beginhouding.

2 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.

3 Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.

4 Het voorste been terugtrekken naast de linkervoet en 90° tegen de klok in draaien.

5 Als 2.

6 Als 3.

7 Als 4.

8 Als 2.

9 Als 3.

10 Als 4.

11 Als 2.

12 Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.

13 Terugkeren in beginhouding.

2<sup>e</sup> Vierhoeksvorm

1 Beginhouding.

2 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met een linker hoge afweer.

# VIERHOEKSVORMEN

*Oktober 2009*

- 3 Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
- 4 Het voorste been terugtrekken naast de linkervoet en 90° tegen de klok in draaien.
- 5 Als 2.
- 6 Als 3.
- 7 Als 4.
- 8 Als 2.
- 9 Als 3.
- 10 Als 4.
- 11 Als 2.
- 12 Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
- 13 Terugkeren in beginhouding.

## 3<sup>e</sup> Vierhoeksvorm

- 1 Beginhouding.
- 2 Met het linkerbeen naar voren stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.
- 3 Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
- 4 Het achterste been bijtrekken naast de rechervoet en 90° tegen de klok in draaien.
- 5 Als 2.
- 6 Als 3.
- 7 Als 4.

# VIERHOEKSVORMEN

*Oktober 2009*

- 8 Als 2.
  - 9 Als 3.
  - 10 Als 4.
  - 11 Als 2.
  - 12 Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
  - 13 Terugkeren in beginhouding.
- 
- 4<sup>e</sup> Vierhoeksvorm
  - 1 Beginhouding.
  - 2 Met het linkerbeen naar voren stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.
  - 3 Met het achterste (rechter) been een voorwaartse trap naar het middenlichaam gevolgd door een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
  - 4 Het achterste been bijtrekken naast de rechtervoet en 90° tegen de klok in draaien.
  - 5 Als 2.
  - 6 Als 3.
  - 7 Als 4.
  - 8 Als 2.
  - 9 Als 3.
  - 10 Als 4.

# VIERHOEKSVORMEN

*Oktober 2009*

- 11 Als 2.
- 12 Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
- 13 Terugkeren in beginhouding.

## **Richtlijnen voor vierhoeksvormen**

De vierhoeksvormen zijn gericht op het eenvoudig aanleren van een patroon voor de beginnende, meestal jeugdige, taekwondoka.

Bij de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> vierhoeksvorm is de basis een kruisvorm. De linkervoet blijft daarom de hele tijd op dezelfde plek en fungeert uitsluitend als scharnierpunt.

Bij de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> vierhoeksvorm is de basis een vierkant. Met deze basis wordt getracht te voorkomen dat bij de eerste taeguk het been verkeerd wordt teruggetrokken/geplaatst.