

Taekwondo Zuid-Oost, 4-hoekstraining nr.4



Utgangspostie: In de houding staan, voeten gesloten, handen op de rug



Groeten, bovenlichaam in een hoek van 45 graden, vuisten langs lichaam, gesloten stand



Chunbi houding, parallelstand (Pyonhi Seogi)



Linkervoet naar voren plaatsen in lange stand, met linkerarm lage afweer



Met rechervoet voorwaartse trap (Ap Chagi)



Na de trap in lange pas staan (rechts voor) gevolgd door een stoot met rechter vuist



Linkervoet naar voren plaatsen in lange stand, met linkerarm lage afweer



Met rechervoet voorwaartse trap (Ap Chagi)

Taekwondo Zuid-Oost, 4-hoekstraining nr.4



Na de trap in lange pas staan (rechts voor) gevolgd door een stoot met rechter vuist



Linkervoet naar voren plaatsen in lange stand, met linkerarm lage afweer



Met rechervoet voorwaartse trap (Ap Chagi)



Na de trap in lange pas staan (rechts voor) gevolgd door een stoot met rechter vuist



Linkervoet naar voren plaatsen in lange stand, met linkerarm lage afweer



Met rechervoet voorwaartse trap (Ap Chagi)



Na de trap in lange pas staan (rechts voor) gevolgd door een stoot met rechter vuist (Kihap)



Linkervoet bijtrekken in parallele stand