

## Kup 12

Onderdeel	Vereisten	Uitleg/Aandachtpunten
<b>Poomsae</b>	Lange stand	Ap koobi seogi
<b>Hosinsul</b>	3 trimesteps	Baro an makgi Bandaen an makgi Bakat makgi
<b>Sparring</b>	Ap chagi	

### Theorie

#### Telwoorden

Hanna	Een
Doel	Twee
Set	Drie
Net	Vier
Tassot	Vijf

#### Algemene begrippen

Charyot	Op commando klaarstaan (om te groeten)
Kyungrye	Groeten
Choonbi	Op commando klaarstaan
Kallyo	Stoppen
Keuman	Einde
Saboem-nim	Trainer, Meester
Dojang	Trainingszaal
Dobok	Pak
Tie	Gordel
Arae	Onder (alles onder de heup)
Momtong	Midden (tussen de heup en de schouders)
Eolgoel	Boven (alles boven de schouders)
An	Binnen
Bakat	Buiten
Ap	Voorwaarts
Dollyo	Gedraaid
Dwit	Achterwaarts
Chagi	Trap
Chigi	Slag
Jireugi	Stoot

#### Taeguk

Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap seogi	Korte stand
Ap koobi seogi	Lange stand
An makgi	Binnenafweer
Area makgi	Onderafweer
Eolgoel makgi	Bovenafweer
Kihjap	Energieke kreet