



Vierhoeksvormen

De vierhoeksvormen zijn series van oefeningen die bedoeld zijn om de beginnende taekwondo-leerling een basis mee te geven als voorbereiding op de verdere stijlvormen (poomsees). Binnen Taekwondo Eindhoven worden twee vierhoeksvormen gebruikt. Elke vierhoeksvorm bestaat uit een vierkant als patroon waarin de oefeningen worden uitgevoerd. Op de hierna volgende pagina's worden de twee vierhoeksvormen verder toegelicht.

Aanwijzingen bij de vierhoeksvormen

- In de tabel staat de vierhoeksvorm stap voor stap uitgelegd, zowel de Nederlandse als de Koreaanse termen worden hiervoor gebruikt.
- Elke beweging is aangegeven met een nummer. Het nummer komt overeen met de foto die op de volgende pagina staat.
- De **vetgedrukte en onderstreepte** beweging in de tabel geeft de laatste beweging aan. Deze beweging moet uitgevoerd worden met een "kiap".
- Op de fotopagina wordt de vierhoeksvorm stap voor stap getoond.
- De eerste en laatste foto (zwart-wit) geven de begin- en eindpositie aan.



Vierhoeksvorm #1

1	1	beginpositie <i>kibon junbi seogi</i>	
	2	linkerbeen naar voren verplaatsen	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i> linker lage afweer <i>arae makki</i>
	3	rechterbeen naar voren verplaatsen	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i> rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	4	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i> linker lage afweer <i>arae makki</i>
	5	rechterbeen naar voren verplaatsen	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i> rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	6	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i> linker lage afweer <i>arae makki</i>
	7	rechterbeen naar voren verplaatsen	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i> rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	8	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i> linker lage afweer <i>arae makki</i>
	9	rechterbeen naar voren verplaatsen	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i> rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	10	linkerbeen bijtrekken en 90 graden tegen de klok in draaien	beginpositie <i>kibon junbi seogi</i>



Vierhoeksvorm #1





Vierhoeksvorm #2

2	1		beginpositie <i>kibon junbi seogi</i>	
	2	linkerbeen naar voren verplaatsen	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i>	linker lage afweer <i>arae makki</i>
	3/4	naar voren met een rechter voorwaartse trap <i>oreunbal ap chagi</i>	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i>	rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	5	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i>	linker lage afweer <i>arae makki</i>
	6/7	naar voren met een rechter voorwaartse trap <i>oreunbal ap chagi</i>	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i>	rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	8	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i>	linker lage afweer <i>arae makki</i>
	9/10	naar voren met een rechter voorwaartse trap <i>oreunbal ap chagi</i>	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i>	rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	11	linkerbeen naar voren verplaatsen en 90 graden tegen de klok in draaien	linker lange stand <i>oen ap koobi seogi</i>	linker lage afweer <i>arae makki</i>
	12/13	naar voren met een rechter voorwaartse trap <i>oreunbal ap chagi</i>	rechter lange stand <i>oreun ap koobi seogi</i>	rechter stoot naar het midden <i>momtong bandae jireugi</i>
	14	linkerbeen bijtrekken en 90 graden tegen de klok in draaien	beginpositie <i>kibon junbi seogi</i>	



Vierhoeksvorm #2

