



# TAEKWONDO SCHOOL HENK MEIJER



VIERHOEKSVORMEN 1 t/m 4. Waar op te letten !

1. Bij oefening 1 en 2 duidelijk verschil laten zien tussen kleine stand en grote stand.
2. Lage blok bij 1 en 2 begint vanaf de schouder.
3. Lage blok uitvoeren met buitenkant onderarm.
4. Snelheid waarmee lage blok wordt uitgevoerd, wordt andere vuist teruggetrokken in de zij.
5. Snelheid waarmee ene vuist stoot maakt wordt andere vuist teruggetrokken in de zij.
6. Lage blok afremmen op buikhoogte.
7. Stap maken en blok of stoot gelijke tijd.
8. Stoot plaatsen op plexus hoogte.
9. Bij grote stand achterste been gestrekt en voorste been gebogen.
10. Bij kleine en grote stand beide voeten in dezelfde richting.
11. Bij uitvoeren elke blok of stoot altijd recht naar voren kijken.
12. Ritme is : explosie en dan ontspanning.
13. Bij oefening 2 de voorwaartse trap uitvoeren met bal van de voet en buikhoogte en met terugtrek beweging.
14. Bij oefening 2 de dubbele stoot beide richting plexus en uit de zij lanceren.
15. Bij oefening 3 de open hand blok starten vanaf de schouder en uitvoeren met gebogen arm, andere hand open houden ter hoogte van eigen plexus.
16. Bij oefening 3 de steek in een rechte lijn richting plexus.
17. Bij oefening 3 bij het uitvoeren van de steek de andere hand gebogen plaatsen onder elle boog.
18. Bij oefening 3 wordt bij het maken van de open hand blok de smalle (zit) stand gehanteerd.
19. Bij oefening 3 wordt bij het maken van de steek de grote stand gehanteerd.
20. Bij oefening 4 wordt de middenblok uitgevoerd in kleine stand en start vanaf schouderhoogte.
21. Bij oefening 4 wordt de stoot uitgevoerd met links op plexus hoogte.

ALLE BLOK, STOOT, STEEK OF TRAPHANDELINGEN DIENEN KRACHTIG EN EXPLOSIEF TE WORDEN UITGEVOERD.

---

W W W . H E N K M E I J E R T K D . N L

Taekwondo School Henk Meijer—Oliemuldersweg 43—9713 VA GRONINGEN—t. 06 54232167—email: [henkmeijertkd@gmail.com](mailto:henkmeijertkd@gmail.com)

