



## TOI-GYE (KOREAANSE GELEERDE)

Toi-Gye is de schrijfname van een bekende Koreaanse geleerde: Yi Hwang (16e eeuw). Yi Hwang was een autoriteit op het gebied van Neo-Confucianisme. De 37 bewegingen staan voor zijn geboorteplaats op de 37e breedte graad. Het diagram weerspiegelt metaforisch geleerde

Betekenis: Geleerde  
 Aantal bewegingen: 37  
 Graduatie: 2e kup  
 Begin: Gesloten gereedstand B

1. Verplaats de linker voet richting B en vorm een linker korte stand. Maak tegelijkertijd een middelhoog blok richting B met de linker binnen voorarm.
2. Maak een lage steek richting B met de rechter vingertoppen en vorm tegelijkertijd een linker lopende stand richting B door de linker voet richting B te slippen.
3. Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een gesloten stand richting D en maak tegelijkertijd een slag met de rugkant van de rechter vuist naar achteren richting C. Strek de linker arm neerwaarts naar de zijkant. Voer deze beweging rustig langzaam uit.
4. Verplaats de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand richting A en maak tegelijkertijd een middelhoog blok richting A met de rechter binnen voorarm.
5. Maak een lage steek richting A met de linker vingertoppen en vorm tegelijkertijd een rechter lopende stand richting A door de rechter voet naar A te slippen.
6. Breng de rechter voet naar de linker voet om een gesloten stand richting D te vormen. Maak tegelijkertijd een slag met de rugkant van de linker vuist naar achteren richting C. Strek de rechter arm neerwaarts naar de zijkant. Voer deze beweging rustig langzaam uit.
7. Verplaats de linker voet naar D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een drukkend blok met een x-vuist.
8. Maak een hoge verticale stoot richting D met een dubbele vuist en behoud hier de linker lange loopstand richting D. Voer 7 en 8 in een snel tempo uit.
9. Maak een middelhoge snelle voorwaartse trap richting D met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals in 8.
10. Laat de rechter voet zakken richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.
11. Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting D.
12. Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een gesloten stand richting F, Maak tegelijkertijd een dubbele zijwaartse elleboog steek. Voer deze beweging langzaam uit.
13. Verplaats de rechter voet naar F in een stampende beweging en vorm een zittende stand richting C. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting D met de rechter buiten voorarm.
14. Verplaats de linker voet naar F in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting D met de linker buiten voorarm.
15. Verplaats de linker voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting C. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting C met de linker buiten voorarm.
16. Verplaats de rechter voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting D met de rechter buiten voorarm.
17. Verplaats de linker voet naar E in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting C. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting C met de linker buiten voorarm.

18. Verplaats de linker voet naar F in een stampende beweging, draaiend met de klok en vorm een zittende stand richting D. Maak tegelijkertijd een w-vormig blok richting D met de linker buiten voorarm.
19. Breng de rechter voet naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting D en vorm een rechter korte stand richting D. Maak tegelijkertijd een laag duwend blok richting D met de linker dubbele voorarm.
20. Strek beide handen naar boven alsof men een tegenstander's hoofd grijpt. Maak tegelijkertijd een linker lange loopstand richting D door de linker voet naar D te slippen.
21. Maak een opwaartse trap met de rechter knie en trek tegelijkertijd beide handen naar beneden.
22. Laat de rechter voet zakken naar de linker voet en verplaats dan de linker voet richting C en vorm een rechter korte stand richting C. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting C met de meshand.
23. Maak een snelle voorwaartse trap richting C met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in 22.
24. Laat de linker voet richting C zakken tot een linker lopende stand richting C. Maak tegelijkertijd een hoge steek richting C met de linker platte vingertoppen.
25. Verplaats de rechter voet naar C en vorm een linker korte stand richting C. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting C met de meshand.
26. Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren in 25.
27. Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak tegelijkertijd een hoge steek richting C met de rechter platte vingertoppen.
28. Verplaats de rechter voet naar D en vorm een rechter korte stand richting C. Maak tegelijkertijd een hoge achterwaartse rugkant vuistslag richting D met de rechter vuist en maak een laag blok richting C met linker voorarm.
29. Spring richting C en vorm een rechter x-stand richting A en maak tegelijkertijd een drukkend blok met de x-vuist.
30. Verplaats de rechter voet richting C en vorm een rechter lopende stand richting C. Maak tegelijkertijd een hoog blok richting C met de rechter dubbele voorarm.
31. Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak tegelijkertijd een laag beschermend blok richting B met de meshand.
32. Maak een cirkelblok richting BD met de rechter binnen voorarm en vorm tegelijkertijd een linker loopstand richting B door de linker voet richting B te slippen.
33. Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand. Maak tegelijkertijd een laag beschermend blok richting A met de meshand.
34. Maak een cirkelblok richting AD met de linker binnen voorarm en vorm tegelijkertijd een rechter lopende stand richting A door de rechter voet naar A te slippen.
35. Maak een cirkelblok richting CE met de rechter binnen voorarm en vorm tegelijkertijd een linker lopende stand richting CE.
36. Maak een cirkelblok richting AD met de linker binnen voorarm en vorm een rechter lopende stand richting A.
37. Verplaats de rechter voet op lijn AB en vorm een zittende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot met de rechter vuist.