



## HWARANG (JONGERENBEWEGING)

Hwarang is vernoemd naar de Hwarang jongerenbeweging, die ontstond in de vroege 7e eeuw. De tul telt 29 bewegingen, die verwijzen naar de 29e Infanterie divisie, waar Taekwon-do verder ontwikkelde.

Betekenis: Jongerenbeweging  
 Aantal bewegingen: 29  
 Graduatie: 1e kup  
 Begin: Gesloten gereedstand C

1. Verplaats de linker voet richting B en vorm een zittende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoog duwend blok richting D met de linker palm.
2. Maak een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist. Behoud de zittende stand richting D.
3. Maak een middelhoge stoot richting D met de linker vuist. Behoud de zittende stand richting D.
4. Maak een dubbel voorarm blok en vorm tegelijkertijd een linker korte stand richting A door de linker voet te verschuiven.
5. Maak een opwaartse stoot met de linker vuisten trek tegelijkertijd de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud de linker korte stand richting A.
6. Maak een middelhoge stoot richting A met de rechter vuist en vorm tegelijkertijd een rechter gefixeerde standrichting A in een glijdende beweging.
7. Maak een neerwaartse slag met de rechter meshand en vorm een linker verticale stand richting door de rechter voet terug te trekken.
8. Verplaats de linker voet richting A en vorm een linker lopende stand richting A. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting A met de linker vuist.
9. Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een laag blok richting D met de linker voorarm.
10. Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.
11. Trek de linker voet bij de rechter voet en breng tegelijkertijd de linker palm naar de rechter voorvuist. Buig op het zelfde moment de rechter elleboog 45 graden.
12. Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de rechter voet en trek tegelijkertijd beide handen in de tegengestelde richting. Laat deze richting D zakken en vorm een korte stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge buitenwaartse slag richting D met de rechter meshand.
13. Verplaats de linker voet richting D en vorm een linker lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting D met de linker vuist.
14. Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lopende stand richting D. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting D met de rechter vuist.
15. Verplaats de linker voet richting E draaiend tegen de klok en vorm een rechter korte stand richting E. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting E met de meshand.
16. Verplaats de rechter voet richting E en vorm een rechter lopende stand richting E. Maak tegelijkertijd een middelhoge steek richting E met de rechter gestrekte vingertoppen.
17. Verplaats de rechter voet op lijn EF en vorm een rechter korte stand richting F. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting F met de meshand.
18. Maak een hoge draaiende trap richting DF met de rechter voet en laat deze zakken richting F.

19. Maak een hoge draaiende trap richting CF met de linker voet en laat deze dan zakken richting F en vorm een rechter korte stand richting F. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting F met de meshand. Voer 18 en 19 snel achter elkaar uit.
20. Verplaats de linker voet richting C en vorm een linker lopende stand richting C en maak tegelijkertijd een laag blok richting C met de linker voorarm.
21. Maak een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist en vorm tegelijkertijd een rechter korte stand richting C door de linker voet terug te trekken.
22. Verplaats de rechter voet richting C en vorm een linker korte stand richting C. Maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting C met de linker vuist.
23. Verplaats de linker voet richting C en een rechter korte stand richting C en maak tegelijkertijd een middelhoge stoot met de rechter vuist.
24. Maak een drukkend blok met de x-vuist en vorm tegelijkertijd een linker lopende stand richting C door de linker voet naar C te slippen.
25. Verplaats de rechter voet naar C in een glijdende beweging en vorm een rechter korte stand richting D. Maak tegelijkertijd een elleboogsteek met de rechter elleboog richting C.
26. Breng de linker voet naar de rechter voet, draaiend tegen de klok in en vorm een gesloten stand richting B. Maak tegelijkertijd een voorwaarts blok met de rechter binnen voorarm en strek de linker voorarm neerwaarts naar de zijkant.
27. Maak een voorwaarts blok met de linker binnen voorarm en strek de rechter voorarm neerwaarts naar de zijkant.
28. Verplaats de linker voet richting B en vorm een rechter korte stand richting B. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting B met de meshand.
29. Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A en vorm een linker korte stand richting A. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting A met de meshand.