

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON



Afstand

...

koreaans
Naranhi Seogi



Begin positie

Parallel stand, vuisten voor de band

koreaans
Naranhi Seogi
Junbi



Klaar staan

Lange stand, lage afweer

koreaans
Ap Koobi Seogi
Area Makki



Aanval

Lange stand, voorwaartse stoot

koreaans
Ap Koobi Seogi
Momtong Bandae Jireugi

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON

1



Verdediging

Rechts achteruitstappen in korte stand + middenafweer van buiten naar binnen. (Momtong an-makki)

koreaans

Dwit Koobi Seogi

An Palmok Momtong An Makki



Aanval

Voorwaartse trap met links

koreaans

Momtong Ap Chagi



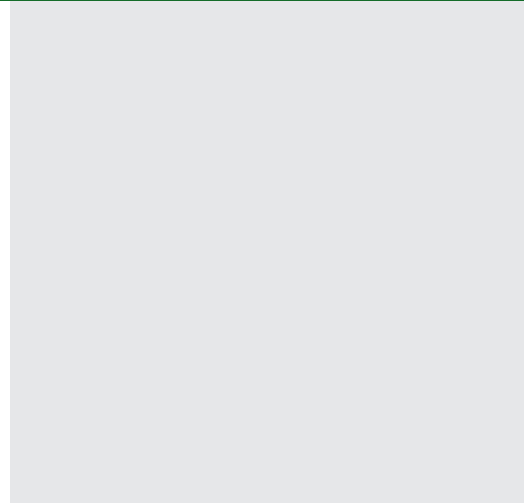
Aanval

rechter stoot (neus / mond hoogte) in lange stand

koreaans

Ap Koobi Seogi

Eolgool Baro Jireugi



Aanval

...

koreaans

2



Verdediging

Links uitstappen paardrij stand + middenafweer open hand links

koreaans

Joochoom Seogi

Batangson Momtong An Makki



Aanval

Dubbel stoot laag (R) / hoog (L) (1)

koreaans

Doobeon Jireugi (1)



Aanval

Dubbel stoot laag (R) / hoog (L) (2)

koreaans

Doobeon Jireugi (2)



Aanval

(Wegstappen met L-voet om wat ruimte te creëren.) rechts draaitrap midden vanuit stand

koreaans

Momtong Dollyeo Chagi

3



Verdediging

Rechts uitstappen in paardrij stand + middenafweer buitenkant onderarm links

koreaans

Joochoom Seogi

Bakat Palmok Momtong Bakat Makki



Aanval

Stoot rechts (Lijf)

koreaans

Momtong Jireugi



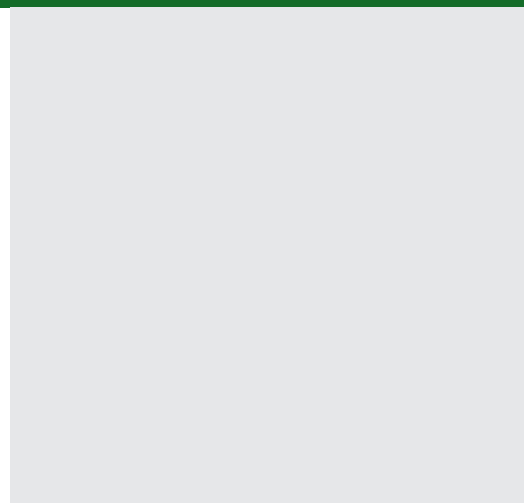
Aanval

Nekslag rechts in open stand

koreaans

Naranhi Seogi

Han Sonnal Mok Bakat Chigi



Aanval

...

koreaans

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON

4



Verdediging

Klein beetje achteruit stappen met R-voet, links voetafweer van binnen naar buiten. (Meskant)

koreaans
Kolchyeo Chagi



Aanval

Rechts voorwaartse trap (evt. gesprongen)

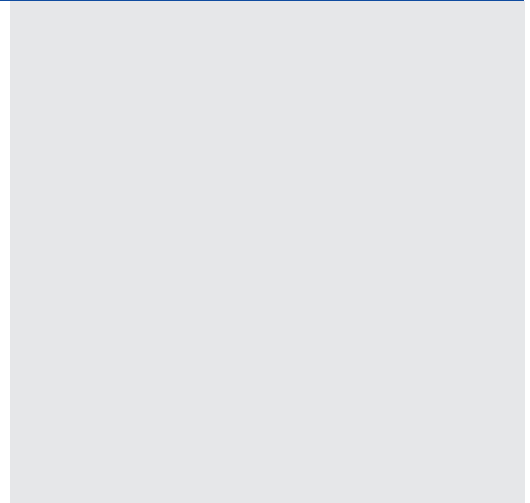
koreaans
Eolgool Ap Chagi



Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans
Ap Koobi Seogi



Aanval

...

koreaans

5



Verdediging

Links uitstappen lange stand, rechts afweer meshand

koreaans
Ap Koobi Seogi
Han Sonnal Bakat Makki



Aanval

Rechts draaitrap (miden)

koreaans
Momtong Dollyeo Chagi



Aanval

Zijwaartse trap (Midden e/o hoog)

koreaans
Eolgool Yeop Chagi



Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans
Ap Koobi Seogi

6



Verdediging

Rechts uitstappen in lange stand + middenafweer meshand links

koreaans
Ap Koobi Seogi
Han Sonnal Bakat Makki



Aanval

Zijwaartse trap links, bijzetten bij de linkervoet

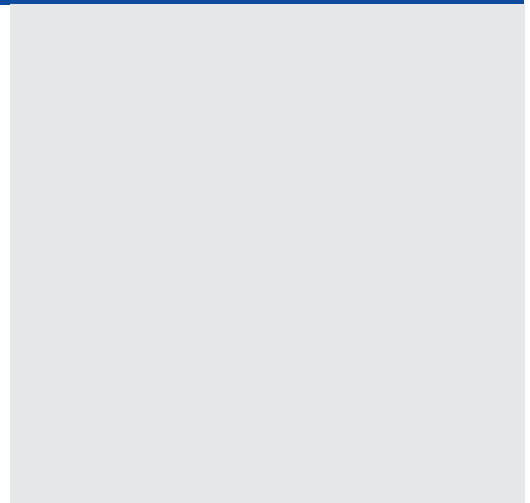
koreaans
Momtong Yeop Chagi



Aanval

Zijwaartse trap rechts met draaiing om het lichaam.

koreaans
Eolgool Momdollyeo Yeop Chagi



Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON

7



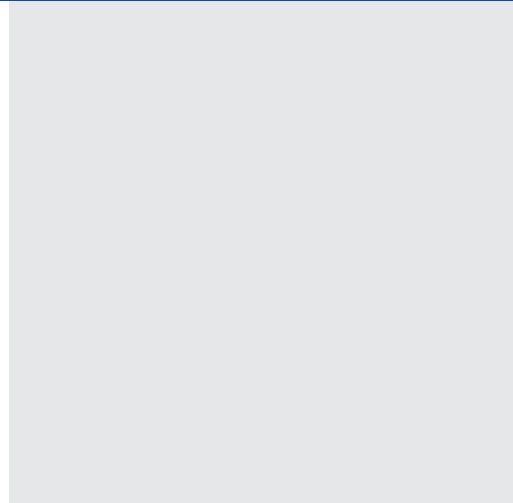
Verdediging
(lets achteruitstappen met R-voet)
Links voetafweer van buiten naar binnen

koreaans
Kolchyeo Chagi



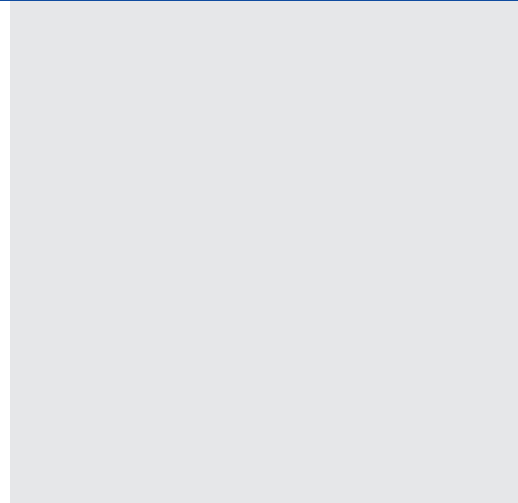
Aanval
Rechts gesprongen, achterwaartse haak

koreaans
Twieo Momdollyeo Bandae Dollyo Chagi



Aanval
Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans



Aanval
...

koreaans

8



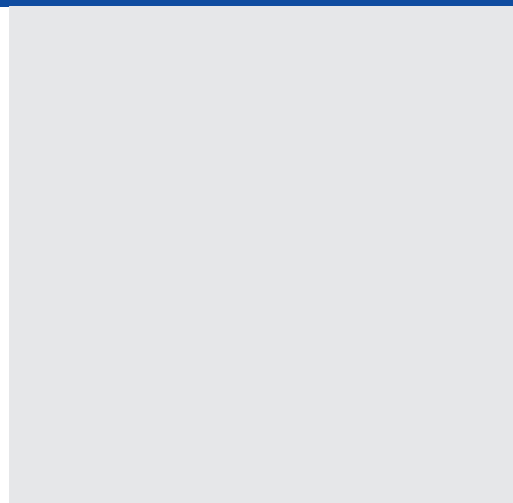
Verdediging
Links schuin uitstappen in paardrijstand, links open hand afweer. (batangson makki)

koreaans
Joochoom Seogi
Batangson Momtong An Makki



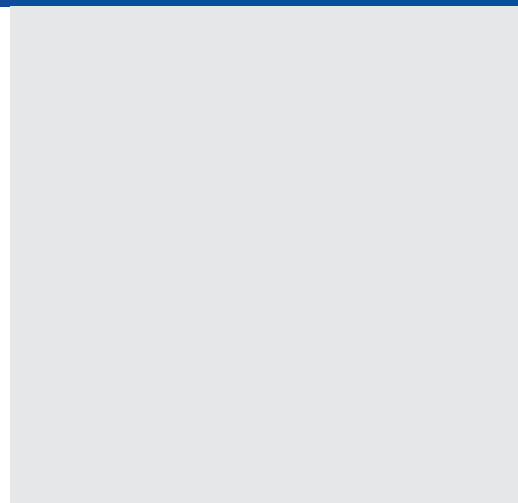
Aanval
Paardrijstand omzetten naar langestand (L-voet voor) Rechts nekslag meshand duimzijde

koreaans
Ap Koobi Seogi
Sonnal-Deung Mok An Chigi



Aanval
...

koreaans



Aanval
...

koreaans

9



Verdediging
Rechts uitstappen in paardrij stand + middenafweer meshand links

koreaans
Joochoom Seogi
Han Sonnal Momtong Bakat Makki



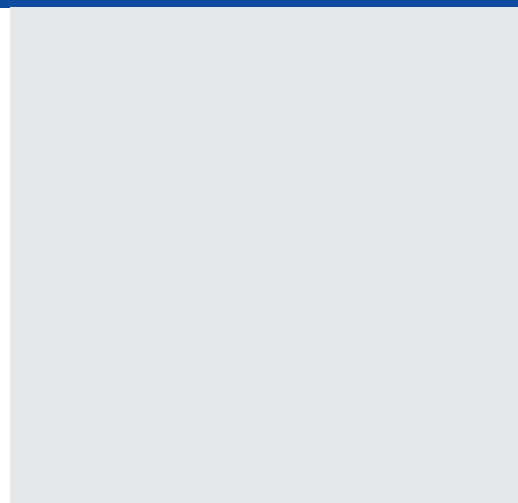
Aanval
R-handstoot met handpalm naar de kin

koreaans
Batangson Teok Ap Chigi



Aanval
paardrij stand omzetten naar lange stand, elleboog slag links naar het lijf.

koreaans
Palkoop Momtong Ap Chigi



Aanval
...

koreaans

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON

10



Verdediging

Links achteruit korte stand, R-hand afweer meshand van buiten naar binnen.

koreaans

Dwit Koobi Seogi

Han Sonnal An Maki



Aanval

R-been (voorste voet) gesprongen zijwaartse trap e/o achterlangs gedraaide zijwaartse trap links

koreaans

Twieo Yeop Chagi /

Twieo Dwit Chagi

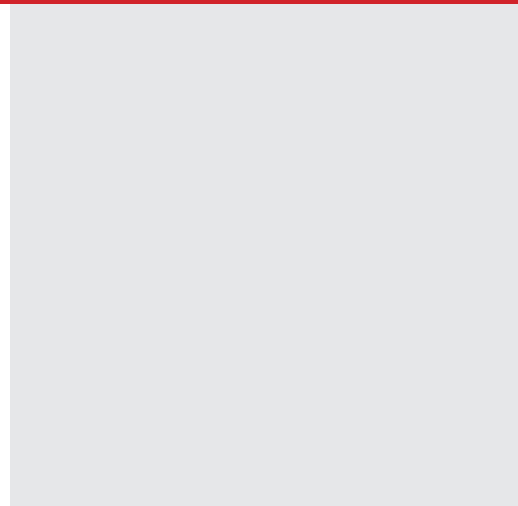


Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans

Ap Koobi Seogi



Aanval

...

koreaans

11



Verdediging

Links uitstappen, rechts voerafweer van binnen naar buiten

koreaans

Kolchyeo Chagi



Aanval

Voorwaartse trap links midden, rechts midden /hoog (evt. gesprongen, of voorwaartse haak)

koreaans

Doobaldangsan Ap Chagi (1) /

Twieo Bandae Dollyeo Chagi

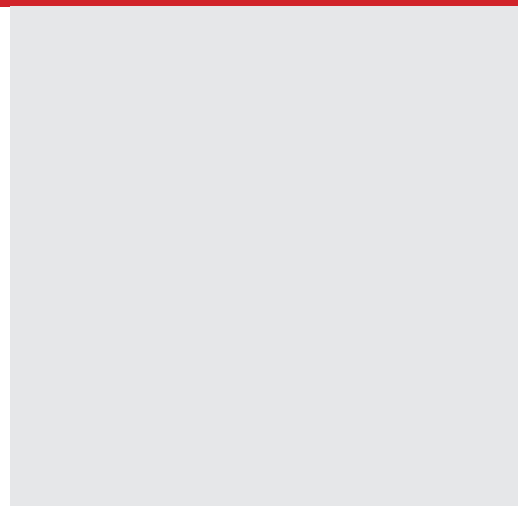


Aanval

Voorwaartse trap rechts midden /hoog (evt. gesprongen, of voorwaartse haak)

koreaans

Doobaldangsan Ap Chagi (2)



Aanval

...

koreaans

12



Verdediging

Rechts uitstappen paardrijstand, afweer links buitenkant onderarm

koreaans

Joochoom Seogi

Bakat Palmok Momtong Bakat Makki



Aanval

Dubbelstoot op lichaam

koreaans

Momtong Doobeon Jireugi (1)



Aanval

Dubbelstoot op lichaam (2)

koreaans

Momtong Doobeon Jireugi (2)



Aanval

L-voet naar achter zetten om ruimte te creëren voor (3) R-been (voorste been) draaitrap naar lijf e/o hoofd.

koreaans

Eolgool Dollyeo Chagi

1-STAPS-SPARRING

ILBO TAERYON

13



Verdediging

Rechts achteruit korte stand, links afweer binnenkant onderarm

koreaans

Dwit Koobi Seogi

Bakat Palmok Momtong An Makki



Aanval

Rugzijde draaien, rechts elleboog hoog

koreaans

Palmok Eolgool Dwit Chigi

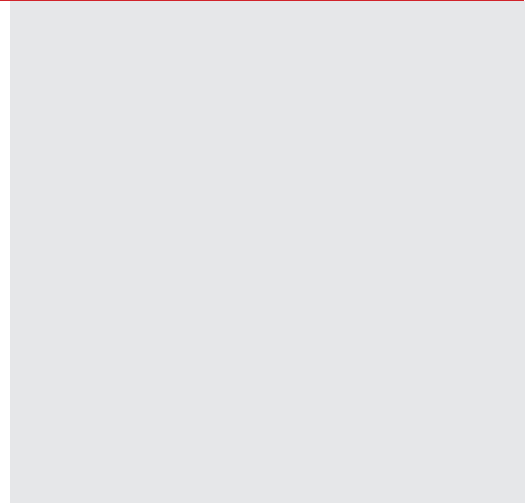


Aanval

Links elleboog laag

koreaans

Palmok Momtong Dwit Chigi



Aanval

...

koreaans

14



Verdediging

Links uitstappen lange stand, rechts afweer meshand

koreaans

Ap Koobi Seogi

Han Sonnal Bakat Makki



Aanval

Rechts draaitrap vanuit stand, achter neerzetten

koreaans

Momtong Dollyeo Chagi



Aanval

achterwaartse haak rechts (eventueel gesprongen).

koreaans

(Twieo) Momdollyeo Banae Dollyeo Chagi



Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans

Ap Koobi Seogi

15



Verdediging

Rechts uitstappen, links voetafweer binnen naar buiten, achter neerzetten

koreaans

Kolchyeo Chagi



Aanval

Spin-dollyeo (1)

koreaans

Twieo Momdollyeo Dollyeo Chagi (1)

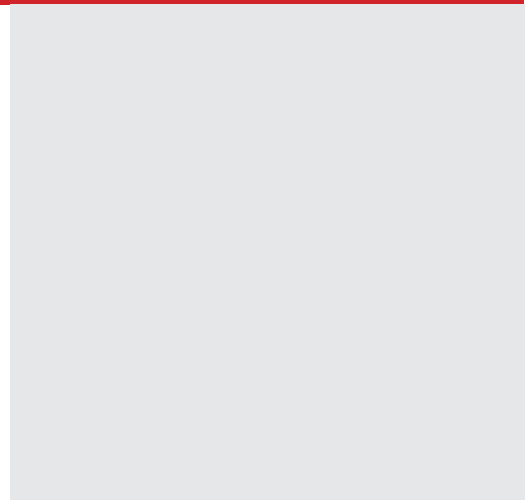


Aanval

Spin-dollyeo (2)

koreaans

Twieo Momdollyeo Dollyeo Chagi (2)



Aanval

Afstand nemen, daarna klaarstaan in junbi

koreaans