

Ilbo Taeryon – éénstapssparring

2017



Wit-geel

1. Rechts Joochoom-seogi, links vuist afweer binnen naar buiten, rechts stoot solar plexus.
2. Rechts Joochoom-seogi, links meshand afweer, rechts slag nek

Geel

3. Links Joochoom-seogi, rechts vuist afweer binnen naar buiten, links stoot midden, rechts hoge stoot.
4. Links Joochoom-seogi, rechts meshand afweer, rechts dolleyeo.

Geel-groen

5. Rechts achter Ap-koobi, links vuist afweer binnen naar buiten, stoot rechts, rechtervoet bijtrekken naar ap-sooki (linker voet blijft voor) + rechts slag naar nek (van buitenaf).
6. Rechts achter Ap-koobi, links meshand afweer binnen naar buiten, voorste voet terugtrekken, ap-chagi met rechts

Groen

7. Rechts (enigszins schuin naar achter vanwege afstand) Joochoom-seogi, links vuist afweer van binnen naar buiten, met links yeop-chagi.
8. Rechts Joochoom-seogi, linkerhand meshand afweer van binnen naar buiten, links Dolleyeo-chagi laag, links Dolleyeo-chagi midden (of midden/hoog).

Groen-blauw

9. Links Joochoom-seogi, rechts vuistafweer van binnen naar buiten, **gesprongen dubbele** dolleyeo-chagi - rechts laag - links hoog
10. Links Joochoom-seogi, rechts meshand afweer van binnen naar buiten, rechts **gesprongen** Yeop-chagi.

Blauw

11. Rechts achter Dwit-koobi, linkerhand vuist afweer van binnen naar buiten, voorste been terugtrekken en met rechts Ap-chagi midden, rechtervoet naar voren in ap-koobi en rechterhand handpalm naar kin/keel.
12. Rechts achter Dwit-koobi, linkerhand meshand afweer binnen naar buiten, links yeop-chagi naar knie en zelfde been yeop-chagi naar lichaam. Beide trappen zonder tussendoor je voet neer te zetten (zoals in poomsae Koryo). Alles mag ook met rechterbeen.

Blauw-rood

13. Stap naar achter en links **voet**-afweer, rechts **gesprongen** ap-chagi (of alles andersom)
14. Links achter Dwit-koobi, rechts **voet**-afweer, links Dwit-chagi (of alles andersom)
15. Rechts achter Dwit-koobi, links neerwaartse afweer met open hand, rechts Banae-dolleyeo-chagi (of alles andersom)