

# **Sambo Taeryon (Three steps) vanaf 1e dan**

## **AANVAL**

**plaats het rechterbeen naar achteren in linker lange stand (ap koobi seogi)  
gelijktijdig lage vuistverdediging (bakat palmok area bakat makki) met links.  
Dan 3 x lange stand met vuiststoot midden (ap koobi momtong jireugi)**

### **verdediging 1**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met meshandverdediging [sonnal momtong makki].  
Links achteruit in korte stand met meshandverdediging. Korte stand schuin naar voor met links  
meshandverdediging en rechts stoot [jireugi] kin.  
Omzetten in lange stand [ap koobi seogi] met links stoot in buik.

### **verdediging 2**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met meshandverdediging [sonnal momtong makki].  
Links achteruit in korte stand met meshandverdediging. Korte stand met meshandverdediging links  
en slag pinkzijde [sonnal chigi] met rechter handpalm naar boven. Gesloten stand [moa seogi]  
trekken aan hand links nekslag pinkzijde met handpalm naar beneden [rechts].

### **verdediging 3**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met omgedraaide vuistverdediging duimzijde  
[an palmok momtong bakat makki]. Links achteruit in korte stand met omgedraaide vuistverdediging duimzijde.  
Sliding achteruit gevechtshouding [dwit koobi momtong rnakki]. Rechter been bijtrekken met linker been afweer  
van links naar rechts en met rechts voorwaartse trap [ap-chagi] en been achter neerzetten in gevechtshouding.

### **verdediging 4**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met omgedraaide vuistverdediging duimzijde  
[an palmok momtong bakat makki]. Links achteruit in korte stand met omgedraaide vuistverdediging duimzijde.  
Sliding achteruit gevechtshouding [dwit koobi mamtong makki]. Rechter been bijtrekken met linker been  
voorwaartse trap [ap-chagi] en met rechts een hoge zijwaartse trap [yeop chagi] / op de borst [myeonge]  
of op het hoofd [morie].

### **verdediging 5**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met normale vuistverdediging pinkzijde  
[bakat palmok momtong bakat makki].  
Links achteruit in korte stand met normale vuistverdediging pinkzijde. Voorste been bijtrekken.  
Linker been uitzetten naar links in paardriestand [joochoom seogi].  
Meshandverdediging [sonnal momtong makki] [links], tweemaal een stoot [jireugi] in de zij en een stoot  
op hoofd [morie].

### **verdediging 6**

Rechts achteruit in korte stand [dwit koobi seogi] met normale vuistverdediging pinkzijde  
[bakat palmok momtong bakat makki]. Links achteruit in korte stand met normale vuistverdediging van.  
Voorste been bijtrekken links achteruit in korte stand omgedraaide vuistverdediging [an palmok]  
van buiten naar binnen.  
Voorste been bijtrekken sliding vooruit in korte stand met elleboog [palkoop] stoot rechts op gezicht.