

## Examen eisen Ilbo Taeryon ( One Step Sparring )

### De aanval

- plaats het rechterbeen naar achteren in linker lange stand (ap koobi seogi) gelijktijdig lage vuistverdediging (bakat palmok area bakat makki) met links. **Gevolgd door een KIAP van de aanvaller.**

**Nu geeft de verdediger een KIAP ten teken dat hij klaar is voor de aanval!**

### De aanvaller

- verplaats het rechterbeen naar voren in rechter lange stand, gelijktijdig een vuistaanval midden met rechts (apkoobi bandae momtong jireugi).

.....  
ILBO TAERYON 15 stuks met gebruikmaking van onder andere gesprongen voet- en handtechnieken c.q. combinaties daarvan. Aanval begint vanuit een links voorwaartse lange stand met een rechtse vuiststoot komende in een rechts voorwaartse lange stand. De kandidaat moet vijf hand technieken en tien voettechnieken laten zien waarvan minimaal 3 voettechnieken gesprongen zijn.  
.....

De eerste 5 zijn de handtechnieken

### *verdediging 1*

- *verplaats het rechterbeen schuin naar buiten in korte stand, vanuit de rechterheup gelijktijdig met de linker meshand verdedigen en met rechts een vuiststoot op het gezicht.*
- *trek het rechter been terug en zet het weer uit in de lange stand (apkoobi seogi) gevolgd door een omgekeerde vuiststoot midden met links.*

### *verdediging 2*

- *Verplaats het rechterbeen schuin naar buiten in korte stand.*
- *Gelijktijdig aanzetten vanuit je rechterschouder 2 x meshand, links een sonnabakkat makki en met rechter meshand een omgekeerde sonnabakkat an chigi in de nek*

### *verdediging 3*

- *sluit het rechterbeen bij het linkerbeen en verplaats het linkerbeen schuin naar voren in paardrijstand met linker handpalm verdedigen*
- *met rechts een vuiststoot midden, rechtervuist terug trekken in linkerheup, met rechts een vuistverdediging en met links een vuiststoot op het gezicht.*

### *verdediging 4*

- *verplaats het linkerbeen naar achteren in de korte stand (dwit Koobi Seogi).*
- *Voer gelijktijdig met de rechter arm een binnenwaartse bakat palmok uit.*
- *Gevolgd door een Back fist (Twieo deung Jeomok chigi) (sprong, landen in koa seogi rechts voor).*

### *verdediging 5*

- *verplaats het rechterbeen naar achteren in de korte stand, met de linker meshand een momtong sonnabakkat makki.*
- *Daarna het rechterbeen naar voor plaatsen in een apkoobi seogi met een palkoop chigi op het hoofd van de tegenstander.*

### *verdediging 6 (sprong 1)*

- *Rechts achteruit in de gevechtshouding*  
*Gevolgd door een vliegende voorwaartse trap met het achterste been (hoofd hoogt)*  
*(twieo Ap Chagi)*

#### *verdediging 7*

- Verplaats het rechterbeen naar achteren in korte stand (Dwit koobi seogi). Voer gelijktijdig gelijktijdig een meshand verdediging met links uit.
- Plaats een momotong Ap chagi met rechts, gevolgd door een Eogool dollyo chagi op het hoofd met hetzelfde been.

#### *verdediging 8 (sprong 2)*

- Plaats het rechterbeen naar achteren in korte stand met gevechtshouding. Gevolgd door een vliegende zijwaartse trap. (hoofdhoogte)

#### *verdediging 9*

- verplaats het linkerbeen naar achteren in korte stand, gelijktijdig met rechts een vuistverdediging van buiten naar binnen.(pinkzijde)
- gevolgd door een achterwaartse hieltrap (momdolleyo chagi) met links op het hoofd.

#### *verdediging 10*

- Rechter been een kleine pas naar achteren, gevolgd door een linkse Nearyo chagi van binnen naar buiten.
- Afwerken met een Dwit chagi (ook met het linker been).

#### *verdediging 11*

- Linker been een kleine pas naar achteren, gevolgd door een rechtse Nearyo chagi van binnen naar buiten.
- Afwerken met een eogool yop chagi (ook met het rechter been).

#### *verdediging 12 (sprong 3)*

- Plaats het rechterbeen naar achteren in korte stand met gevechtshouding.
- Gevolgd door een vliegende achterwaartse trap borsthoogte. (twieo dwit chagi).

#### *verdediging 13*

- Verplaats het rechterbeen naar achteren in korte stand, gelijktijdig een meshand verdediging midden met links, zet het rechterbeen bij het linkerbeen en plaats een omgekeerde draaitrap (bituro Chagi) in de buik, met links(van binnen naar buiten)!
- zet het linkerbeen bij het rechterbeen en plaats een draaitrap (dolleyo chagi) hoofdhoogte met rechts.

#### *verdediging 14*

- Linker been achteruit dwit koobi seogi, gelijktijdig bakkat palmok verdediging met rechts.
- Links naar buiten uitstappen, en dan met rechts een eogool bandae dolleyo chagi.

#### *verdediging 15 (sprong 4)*

- Rechter been een kleine pas naar achteren, gevolgd door een linkse Nearyo chagi van binnen naar buiten.
- Het been achter neer zetten, afwerken met een eogool momdolleyo bandae dolleyo chagi.