Examen eisen Ilbo Taeryon - One Step Sparring Oh-do-Kwan Venlo

ILBO TAERYON 15 technieken met gebruikmaking van onder andere voet- en handtechnieken c.q. combinaties daarvan. De kandidaat moet vijf hand technieken en tien voettechnieken laten zien waarvan minimaal 3 voettechnieken gesprongen zijn. Elke One Step Sparring-oefening is uniek, maar ze beginnen allemaal op dezelfde manier.

Na het commando 'Klaar staan' (*Joonbi*) staan de deelnemers tegenover elkaar in een gereedstaande houding (*Naranhi Seogi*). Bij het commando '*Charyeot'* de voeten sluiten (*Moa Seogi*) daarna groeten (*Gyeong rye*), de afstand meten en terugkeren naar de gereedstaande houding (*Pyeonhi Seogi*). Na het commando Start (*Si-jak*) kan het sparren beginnen.

Aanval

De aanval begint vanuit een links voorwaartse lange stand (*Oen Apkoobi* Seogi) rechterbeen naar achteren, gelijktijdig lage vuistverdediging met links, ellepijpzijde van de pols (*Oen Bakat-palmok Area Makki*). **Gevolgd door een KIAP van de aanvaller.**

Nu geeft de verdediger een KIAP ten teken dat hij klaar is voor de aanval!
De aanvaller verplaatst het rechterbeen naar voren in rechter lange stand (*Oreun Apkoobi Seogi*), gelijktijdig een vuistaanval midden met rechts (Bandae-Momtong-Jireugi).

Techniek (De eerste 5 zijn de handtechnieken)

Verdediging 1
Verplaats het rechterbeen schuin naar buiten in korte stand (*Oen Dwit-koobi*), vanuit de rechterheup gelijktijdig met de linker meshand verdedigen en met rechts een vuiststoot op het gezicht (*Sonnal-Momtang-Makki; Eolgool-Jireugi*)
Trek het rechter been terug en zet het weer uit in de lange stand (Apkoobi seogi) gevolgd door een omgekeerde vuiststoot midden met links (*Oen Dangyo-Jireugi*).

Verdediging 2
Verplaats het rechterbeen schuin naar buiten in korte stand (*Dwit-koob Seogii*). Gelijktijdig aanzetten vanuit je rechterschouder 2 x meshand, links verdedigend (*Sonnal Bakat-makki*) en rechts meshand in de nek (*Sonnal Mok-Anchigi*).
Trek het rechterbeen terug en zet voeten tegen elkaar (*Moa seogi*). Linkerhand pakt de rechterarm van de aanvaller vast en trekt, met rechts meshand aanval naar de nek (*Sonnal-Bakat-Chigi*).

Verdediging 3
Sluit het rechterbeen aan bij het linkerbeen en verplaats het linkerbeen schuin naar voren in paardrijstand (*Joochoom seogi*) en verdedig (drukafweer = *Nooleo Makki*)) met de linker handpalm; direct gevolgd door een vuiststoot met rechts naar het midden (*Momtong An-Jireugi*). Vervolgens rechtervuist terugtrekken in linkerheup, en maak met rechts een vuistverdediging en met links een vuiststoot op het gezicht (*Oreun Bakat makki; Oen Eolgool Jireugi*).

Verdediging 4
Verplaats het linkerbeen naar achteren in de korte stand (*Dwit Koobi seogi*). Voer gelijktijdig met de rechterarm een binnenwaartse verdediging (*Bakat An-palmok*) uit. Gevolgd door een gesprongen backfist (*Twieo deung Joomok chigi*), landen in kruisstand rechterbeen voor (Dwit *Koa seogi*).

Verdediging 5
Verplaats het rechterbeen naar achteren in de korte stand (*Dwit Koobi seogi*), met de linker meshand een verdediging (*Momtong Han sonnal bakat makki*). Daarna het rechterbeen naar voor plaatsen in lange stand (*Ap-koobi seogi*) met gelijktijdig een slag met de elleboog naar het hoofd van de tegenstander (*Palkoop Eolgool-An chigi*).

Verdediging 6 (sprong 1)
Rechts achteruit in de gevechtshouding (*Dwit Koobi seogi*). Gevolgd door een vliegende voorwaartse trap met het achterste been op hoofd hoogte (*Twieo Ap Chagi*). (1e vliegende trap)

Verdediging 7
Verplaats het rechterbeen naar achteren in korte stand (*Dwit Koobi seogi*). Voer gelijktijdig een meshand verdediging met links uit (*Oen Han Sonnal Momtong Bakat makki*).
Plaats een trap (*Momtong Ap-chagi*) met rechts, direct gevolgd door een trap (*Eogool Dollyo-chagi*) op het hoofd met hetzelfde been. *(Laat het knie van het been waarmee getrapt wordt niet zakken tijdens deze combinatie trap)*

Verdediging 8 (sprong 2)
Plaats het rechterbeen naar achteren in korte stand met gevechtshouding (*Dwit Koobi seogi*). Gevolgd door een vliegende zijwaartse trap met rechts op hoofd hoogte (*Twieo Yeop-chagi*). (2e vliegende trap)

Verdediging 9
Verplaats het linkerbeen naar achteren in korte stand (*Dwit Koobi seogi*), gelijktijdig met rechts een vuistverdediging van buiten naar binnen (*Momtong bakkat-palmok an-makki*); gevolgd door een achterwaartse hieltrap (*Momdolleyo Dwit chagi*) met links op het hoofd.

Verdediging 10
Rechterbeen een kleine pas naar achteren (*Ap seogi*), gevolgd door een linkse neerwaartse trap van binnen naar buiten (*Bakat Nearyo chagi*). Afwerken met een achterwaartse trap (*Dwit chagi*) *eveneens met het linker been.*

Verdediging 11
Linkerbeen een kleine pas naar achteren (*Ap seogi*), gevolgd door een rechtse neerwaartse trap van buiten naar binnen (*An Nearyo chagi*). Afwerken met een zijwaartse trap met het rechterbeen (*Eogool Yeop chagi*).

Verdediging 12 (sprong 3)
Plaats het rechterbeen naar achteren in korte stand met gevechtshouding (*Dwit Koobi seogi*). Gevolgd door een gesprongen ronde trap borsthoogte (*Twieo Dolleyo chagi*). (3e vliegende trap)

Verdediging 13
Verplaats het rechterbeen naar achteren in korte stand (*Dwit Koobi seogi*), gelijktijdig een meshand verdediging midden met links (*Han sonnal Bakat-makki*); zet het rechterbeen bij het linkerbeen en plaats een tegengestelde cirkeltrap (Momtong *Biteuro chagi*) in de buik, met links -van binnen naar buiten!
Zet het linkerbeen bij het rechterbeen en plaats een draaitrap (Eogool Do*llyeo chagi*) met rechts op het hoofd .

Verdediging 14
Linkerbeen naar achteren in korte stand (*Dwit koobi seogi),* voer gelijktijdig een afweer uit met rechts (*Bakat-palmok Momtong-makki*).
Links naar buiten uitstappen, en dan met rechts een tegengestelde cirkeltrap op het hoofd (*Eogool Bandae dollyeo chagi*).

Verdediging 15 (sprong 4)
Rechter been een kleine pas naar achteren (*Ap seogi),* gevolgd door een linkse neerwaartse trap van binnen naar buiten (*Bakat Nearyo chagi*). Het been achter neerzetten, en vervolgens afwerken met een achterwaartse gedraaide cirkel trap op hoofdhoogte (*Eogool Momdollyeo chagi*; ook wel *spinning-Dollyeo*).

Technische Commissie

Oh Do Kwan update 13-03-2024 (Bern/Ton)
Oh Do Kwan update 13-03-2024 (John)