



# Taekwondo Centrum Dok-Soe-Ri

## Il Bo Taeryon (Eenstapssparing)

(versie januari 2018)

Deze éénstapssparing zijn van toepassing tot en met het eerste danexamen. Voor de hogere dangraden zijn de eisen en vorm van de éénstaps anders en zullen daarom hier niet behandeld worden.

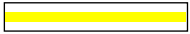
### Beschrijving van de eenstapsprocedure:

De éénstaps worden uitgevoerd door twee personen waarbij één de rol heeft als aanvaller en de ander de rol van verdediger. De twee personen groeten bij aanvang van de serie elkaar eerst, waarna de oefening gestart wordt.

De aanvaller stapt met zijn rechter been achteruit in een voorwaartse loopstand, waarbij de rechter vuist in de zij wordt geplaatst en de linker arm parallel loopt ten opzichte van het linker bovenbeen. De verdediger staat gereed in een parallelstand vuisten voor zijn buik.

De aanvaller geeft een kiap en geeft hiermee aan dat hij gereed is om zijn aanval uit te voeren. Hierna geeft de verdedigende persoon een kiap ten teken dat de aanvaller zijn stoot kan plaatsen.

Direct na de gegeven kiap van de verdediger maakt de aanvaller een stoot naar het lichaam naar de solaris plexus of iets daarboven. Bij de stoot maakt hij een voorwaartse loopstand met het rechterbeen voor. De verdediger reageert met combinatie van technieken zoals deze hieronder beschreven zijn.




1. Met het linker been wordt links opzij en naar voren gestapt in een paardrijdstand. Gelijktijdig wordt met de linkerhand een openhand blok geplaatst op de stotende arm van de tegenstander. Hierna wordt met de rechtervuist een stoot naar het lichaam geplaatst, waarbij de voeten verplaatst worden naar een voorwaartse loopstand met het linkerbeen voor. Een tweede stoot met de linker vuist wordt vervolgens geplaatst naar het gelaat, waarbij de stand door omdraaien veranderd in een voorwaartse loopstand met het rechterbeen voor. (HT)





2. Met het linkerbeen naar achter stappen in een achterwaarts leunende stand. Hierbij wordt er een binnenwaarts midden blok geplaatst op de aanvallende pols. Hierna wordt er ingestapt naar de tegenstander toe, waarbij een elleboog stoot wordt gegeven op de solaris plexus. De eindstand is een paardrijdersstand. (HT)





3. Links schuin naar voren stappen, gevolgd door een opwaartse verdediging met de rechter (open) hand, gevolgd door een ronde trap naar het midden lichaam, gevolgd door een ronde trap naar het gelaat. (VT)
4. Met het linker been wordt links opzij een naar voren gestapt in een lange loopstand, waarbij met links een neerwaarts open handblok op de aanvallende arm wordt geplaatst. Direct hierop wordt met rechts een stoot naar het lichaam geplaatst gevolgd door een neerwaartse trap met het achterste (rechter) been op hoofd hoogte. (VT)

- 
5. Links achteruit stappen in een achterwaarts leunende stand, hierbij gelijktijdig een buitenwaartse verdediging makend met de rechter meshand. Hierna wordt een dubbele zijwaartse trap uitgevoerd met het rechterbeen eerst op knie hoogte hierna op het midden lichaam. (VT)
  6. Rechts naar achteren stappen, hierbij een buitenwaartse voetverdediging met het linkerbeen gevolgd door een ronde trap met het rechterbeen naar het hoofd. (VT)

- 
7. Rechts achteruit stappen hierbij een opwaartse voetverdediging met links gevolgd door een voorwaartse gesprongen trap met rechts. Hierna wordt in een voorwaartse loopstand gestapt (rechter been voor) waarbij een handpalm stoot naar de kin wordt gemaakt. (HT)
  8. Links achteruit stappen in een achterwaarts leunende stand hierbij een binnenwaartse meshand verdediging met de buitenkant van de meshand. Na het plaatsen van de verdediging wordt met rechts een zijwaartse trap uitgevoerd naar het lichaam gevolgd door een ingedraaide haaktrap met het linker been. (VT)

- 
9. Rechts achteruit stappen in een achterwaarts leunende stand. Blok met linker binnenkant arm van binnen naar buiten. hierna een zijwaartse trap met links gevolgd door ingedraaide gesprongen achterwaartse trap met rechts. (VT)
  10. Rechts achteruitstappen in een loopstand, hierbij met links een buitenwaartse voetverdediging, gevolgd door een ronde trap met rechts gevolgd door een ingedraaide ronde trap met hetzelfde been. (de eerste trap wordt op het lichaam geplaatst de tweede trap (indien mogelijk) naar het hoofd). (VT)

- 
11. Links schuin naar voren stappen in een lange loopstand hierbij met rechts een buitenwaartse verdediging maken met de buitenkant van de onderarm. Hierna wordt met rechts een ronde trap uitgevoerd naar het lichaam waarna wordt door gestapt met rechts en achter het lichaam langs met links achteruit wordt uitgestapt in een lange loopstand, hierbij wordt met de linker arm een elleboogstoot in het lichaam geplaatst welke ondersteund wordt met de rechterhand die om de linker vuist is gevouwen. (HT)

- 
12. Links naar achteren stappen in een achterwaarts leunende stand hierbij binnenwaarts meshand blok met rechts, gevolgd door een ronde trap met het rechter been naar het hoofd gevolgd door een achterwaartse trap met links naar het lichaam. (VT)
  13. Met het rechterbeen wordt naar voren stappen in een voorwaartse loopstand, hierbij gelijktijdig een meshand verdediging met links gemaakt en een meshandslag met rechts naar de linkerkant van hoofd. Hierna wordt er een tweede meshandslag uitgevoerd met de linkerhand maar nu naar de rechter nek kant gevolgd door een derde meshandslag wederom naar de rechterzijde maar nu op de slaap geplaatst. (HT)
  14. Rechts achteruit stappen in een achterwaarts leunende stand, hierbij een opwaartse verdediging met de linker open hand. hierna een halve maantrap met links gevolgd door een gesprongen halve maantrap met rechts naar hoofd. (VT)
  15. Links schuin naar voren stappen in een loopstand, hierbij met rechts een neerwaartse voetverdediging over de aanvallende arm heen, direct gevolgd door een ronde trap naar het gelaat met het zelfde been. Hierna wordt na het neerzetten van het rechter been een korte pas achteruit gemaakt waarna een ingedraaide haaktrap wordt gemaakt naar het hoofd. (optioneel kan ook in plaats van de haaktrap een gesprongen achterwaartse trap worden uitgevoerd naar het lichaam). (VT)

### Alternatieven lijst

De onderstaande technieken kunnen worden gebruikt als alternatief van de standaard lijst. Let hierbij wel op dat je een techniek vervangt die ongeveer gelijkwaardig is. De eisen zijn dat je 5 technieken beëindigt met een handtechniek en 10 technieken met een voettechniek. Hiernaast moeten er minimaal drie voet technieken gesprongen zijn. Dus een techniek met (HT) aan het einde kun je vervangen voor een techniek uit de zelfde categorie.

- A. Links naar achteren stappen in een achterwaarts leunende stand hierbij tegelijk binnenwaarts blok met de rechterarm van het midden lichaam. Hierna een zweepslag met de zelfde vuist naar het gelaat. Hierbij de voeten naast elkaar plaatsen in een gesloten stand. (HT)
- B. Rechts achterwaarts uitstappen in een lange loopstand en hierbij met links een neerwaarts open handblok uitvoeren. Hierna het linkerbeen terug trekken tot naast het rechter been en dan met het rechter been naar voren stappen in een lange loopstand. Gelijktijdig wordt een verticale steek uitgevoerd naar de solaris plexus. De blokkende linkerhand blijft tijdens de tegenaanval op zijn plek en eindigt dus onder de rechter elleboog. (HT)
- C. Links achteruit stappen in een loopstand waarbij met het rechterbeen een binnenwaartse voetverdediging op de stotende arm wordt geplaatst. Hierna wordt het lichaam verder ingedraaid en een ingedraaide haaktrap naar het hoofd uitgevoerd. (VT)
- D. Links uitstappen in een achterwaarts leunende stand, gevolgd door een zijwaartse voetverdediging met rechts gevolgd door een ingedraaide haaktrap met links. (VT)