



Stapsparring

De aanval is elke keer hetzelfde zoals bij de 1 wordt uitgelegd.

1. Aanval:

Rechts naar achter onder afweer, dan stoot naar voren in lange stand.

1. Verdediging:

Rechts schuin naar voren stappen, afweer met links + stoot op gezicht in korte stand, dan indraai lange stand, opstoot.

2. Verdediging:

Rechts stap naar achter, met linkerbeen afweer van binnen naar buiten, dan met rechterbeen Apchagi.

3. Verdediging:

Rechts naar achter afweer met links, dan indraai lange stand steek onder de band, dan tijgerbek.

4. Verdediging:

Rechts naar achter stappen met links afweer, binnen naar buiten dan met rechts Ap Chagi, Dolleyo Chagi.

5. Verdediging:

Rechts naar achter stappen, links afweer dan met rechts springende Ap Chagi.

6. Verdediging:

Rechts schuin naar voren stappen, afweer open hand met links + slag in de nek in korte stand, dan ander kant nekslag.

7. Verdediging:

Rechts stap naar achter, met linkerbeen afweer van binnen naar buiten, dan met rechterbeen Dolleyo Chagi.

8. Verdediging:

Uitstappen naar links, afweer met links in kima stand, indraai lange stand, slag naar buik.

9. Verdediging:

Links naar achter, afweer met rechts, dan doordraaien haaktrap (of Dwitchagi), dan zelfde been Dolleyo chagi.

10. Verdediging:

Eigen keuze; gesprongen trap, hieronder een mogelijkheid; Rechts naar achter stappen, links afweer dan met rechts springende (Mom) Dolleyo Chagi.

11. Verdediging:

Links naar achter afweer met rechts kima stand, dan elleboog in buik, dan korte stand slag naar de neus.

12. Verdediging:

Links stap naar achter, met rechterbeen afweer van buiten naar binnen dan met rechterbeen Yeop Chagi.

13. Verdediging:

Links naar achter, afweer met rechts, dan met dat been Yeop Chagi, laag, hoog.

14. Verdediging:

Rechts opzij stappen, met links Yeop Chagi, draaien met links dwitchagi.

15. Verdediging:

Eigen keuze gesprongen trap, hieronder een mogelijkheid. Links naar achter, afweer met rechts, dan springende Yeop Chagi.



Zelfverdediging (Grepfen, Klemmen)

1. Aanvaller:

Arm kruislinks vastpakken.

1. Verdediging:

Stoot op het gezicht, opzij stappen, vastpakken + stoot in de zij, polsklem, Apchagi.

2. Aanvaller:

Met 1 hand, aan het pak vastpakken.

2. Verdediging:

Stoot naar de neus, met een hand de hand pakken met de andere hand op de schouder duwen, duw naar beneden (heup in de oksel drukken) slag in de nek.

3. Aanvaller:

Beide armen naar de keel grijpen.

3. Verdediging:

Stoot in de maag, met twee handen 1 hand pakken, naar buiten draaien richting de grond, met een polsklem, (knie tegen de elle boog houden), stoot naar de neus.

4. Aanvaller:

Met een hand haren vastpakken.

4. Verdediging:

Stoot naar het gezicht, dan met 2 handen, hand klemmen naar beneden, stoot op de neus.

5. Aanvaller:

Beide armen, via de rugzijde vastpakken.

5. Verdediging:

Stap op de voeten, armen pakken en meedraaien tot armklem, cirkeltrap tegen het hoofd.

6. Aanvaller:

Via de rugzijde met beide armen naar de keel grijpen.

6. Verdediging:

Stap op de voeten, armen pakken en meedraaien tot armklem, cirkeltrap tegen het hoofd.

7. Aanvaller:

Via de rugzijde met beide armen om de middel vastgrijpen

7. Verdediging:

Stap op de voeten, kima stand met je armen breed loskomen, stap naar voren toe, Dwitshagi in de maag.

8. Aanvaller:

Met je arm om de nek vastpakken en klemmen.

8. Verdediging:

Met een arm in de knieholte vastgrijpen (knijpen), met de andere arm aan de schouder vastpakken, indraaien en de aanvaller meetrokken naar de grond, armklem en stoot naar neus.