



1-stapssparring voor Dan-examen

1. aanv: stoot korte stand met rechts
Verd: korte stand onderarm afweer + stoot in verlengde korte stand
2. aanv: handkantslag in korte stand
Verd: links naar achter korte stand sonkal daebi makgi + gesprongen handkantslag.
3. aanv: links naar voren in lange stand met steek (Do-san) met links.
Verd: ontwijken naar links + counter vliegend voorwaarts of zijwaartse trap.
4. aanv: aanval met rechts zijwaartse trap.
Verd: ontwijken naar rechts + vliegende achterwaartse trap.
5. aanv: Opun tulgi met links in lange stand.
Verd: rechts naar achter in annun sogi met San makgi + counter met bandal dollyo chagi.
6. aanv: gesprongen handkantslag met rechts.
Verd: gesprongen sonkal daebi makgi + zijwaartse trap.
7. aanv: voorwaartse trap met rechts of links.
Verd: blokkeren met onderkant voet + zijwaartse trap (gezicht)
8. aanv: hoge ronde trap met links.
Verd: achterover leunen + korte haak hoog
9. aanv: midden stoot in korte stand met rechts
Verd: afweer met linker been van binnen naar buiten + hoge ronde trap.
10. aanv: rechts naar voren in korte stand met hoge steek.
Verd: links naar achter stappen gevolgd met een spin dollyo laag of hoog!
11. aanv: steek met rechts in lange stand.
Verd: rechts naar achter in dwitbal sogi en neerwaarts blok + slag hoog met de rugkant van de hand, in lange stand. (links voor)