

## Voorbeelden van tweestapssparring

Bij aanvang van de tweestapssparringen, starten beide partners vanuit de voorbereidingsstand. Vanuit de voorbereidingsstand stapt de aanvaller naar achteren in een rechter korte stand met dubbele onderarmblok. Op aangeven van de verdediger (commando kiap) wordt begonnen met de oefening.

Na afloop van elke oefening komt men terug komen in de voorbereidingsstand.

Dit patroon van bewegingen geldt bij elke tweestapssparring en wordt niet verder vermeld bij de voorbeelden.

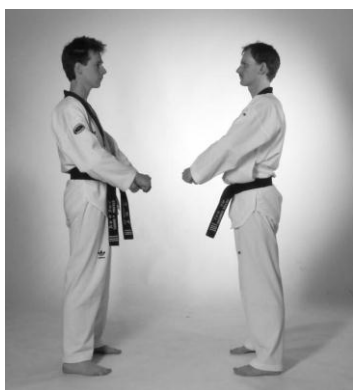
In de getoonde voorbeelden stapt de aanvaller vooruit en de verdediger achteruit.

De voorbeelden zijn zo opgebouwd dat de beschrijving van de bewegingen die op de foto getoond wordt vooraf gegaan wordt door een letter:

- A - techniek die de aanvaller uitvoert.
- V - techniek die de verdediger uitvoert.
- F - afwerking die de verdediger maakt.

Aan de letters is een cijfer toegevoegd, om aan te geven op welk foto de begeleidende tekst betrekking heeft.

### Voorbeeld nr. 1



**1: Voorbereidingstand**



**2: Start positie**



**3: Stap 1**

A1:	voorbereiding parallelstand	/Narahni seogi junbi.
V1:	voorbereiding parallelstand	/Narahni seogi junbi.
A2:	rechter korte stand - dubbele blok	/Dwit koobi - palmok momtong geodeuro makgi.
V2:	voorbereiding parallelstand	/Narahni seogi junbi.
A3:	rechter lange stand - vuiststoot midden	/Ooen ap koobi - momtong bandae jireugi.
V3:	linker lange stand - blok binnenkant onderarm	/Oen ap koobi - an palmok momtong bakkat makgi.



**4: Stap 2**



**5: Afwerking**



**Voorbereidingsstand**

A4:	links voorwaartse trap	/Oen ap chagi.
V4:	linker lange stand - kruisblok onderarm	/Oen ap koobi - eotgero arae makgi.
A5:	voet neerzetten	
F5:	linker lange stand - stoot met omgekeerde vuist	/Oen ap koobi - baro jeochyo jireugi.
A6:	voorbereiding parallelstand	/Narahni seogi junbi.
V6:	voorbereiding parallelstand	/Narahni seogi junbi.

# Taekwondo stapssparring



## Voorbeeld nr. 2



- A1: linker korte stand - vuiststoot midden /Oen dwit koobi - momtong baro jireugi.  
V1: rechter korte stand - dubbele meshand blok /Oreun dwit koobi - sonnal momtong geodeuro makgi.  
A2: links draaitrap /Oen dollyeo chagi.  
V2: links uitstappen kraanvogelstand - dubbele blok /Oen haktari seogi - momtong geodeuro makgi.  
F: rechts zijwaartse trap /Oreun yeop chagi.

## Voorbeeld nr. 3



- A1: rechts zijwaartse trap /Oreun yeop chagi.  
V1: rechter korte stand - onderarm blok midden /Oreun dwit koobi - an palmok momtong bakkat makgi.  
A2: linker korte stand - nekslag /Oen dwit koobi - sonnal bakkat yeop chigi.  
V2: tijgerstand - dubbele meshand blok /Beom seogi - sonnal momtong geodeuro makgi.  
F: rechts zijwaartse trap /Oreun yeop chagi.

## Voorbeeld nr. 4



- A1: rechter lange stand - vuiststoot midden /Oreun ap koobi - momtong bandae jireugi.  
V1: links opwaartse trap /Oen apcha olligi.  
A2: links voorwaartse trap /Oen ap chagi.  
V2: linker korte stand - onderarm blok laag /Oen dwit koobi - bakkat palmok arae makgi.  
F: rechter lange stand - slag met vuistrug /Oreun ap koobi - deung joomeok eolgool yeop chigi.

# Taekwondo stapssparring



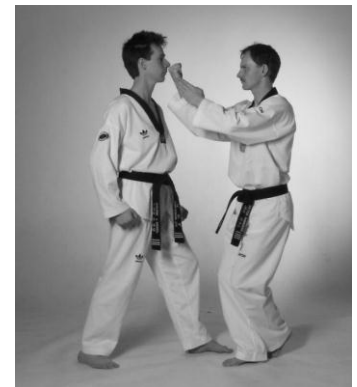
## Voorbeeld nr. 5



A1: linker korte stand - nekslag  
V1: linker korte stand - binnen meshand blok  
A2: links zijwaartse trap  
V2: rechter korte stand - dubbele neerwaartse blok  
F: rechts achterwaartse haaktrap

/Oen dwit koobi - sonnal bakkat yeop chagi.  
/Oen dwit koobi - sonnal deung momtong makgi.  
/Oen yeop chagi.  
/Oreun dwit koobi - doo batangson nooleo makgi.  
/Oreun momdollyeo bandae dollyeo chagi.

## Voorbeeld nr. 6



A1: rechter lange stand - vingersteek midden  
V1: rechter lange stand - binnen meshand blok  
A2: tegengestelde draaitrap naar binnenkant been  
V2: linker korte stand naar achteren dubbele blok  
F: sprong naar voren kruisstand - slag met vuistrug

/Oreun ap koobi - pyonsonkeut seweo chireugi.  
/Oreun ap koobi - oen sonnal deung momtong makgi.  
/Oen bitureo chagi.  
/Oen dwit koobi - momtong geodeuro makgi.  
/Oreun dwit koa - deung joomeok geodeuro ap chigi.

## Voorbeeld nr. 7



A1: rechter lange stand - vuiststoot midden  
V1: linker lange stand - dubbele blok onderarm  
A2: links voorwaartse trap  
V2: linker lange stand - lage blok onderarm  
F: rechts voorwaartse trap

/Oreun ap koobi - momtong bandae jireugi.  
/Oen ap koobi - an palmok momtong geodeuro makgi.  
/Oen ap chagi.  
/Oen ap koobi - bakkat palmok arae makgi.  
/Oreun ap chagi.

# Taekwondo stapssparring



## Voorbeeld nr. 8



- A1: linker korte stand - vuiststoot midden /Oen dwit koobi - momtong baro jireugi.  
V1: rechter korte stand - onderarm blok midden /Oreun dwit koobi - palmok momtong geodeuro makgi.  
A2: links zijwaartse trap /Oen yeop chagi.  
V2: linker korte stand - dubbele neerwaartse blok /Oen dwit koobi - doo batangson nooleo makgi.  
F: links draaitrap /Oen dollyeo chagi.

## Voorbeeld nr. 9



- A1: rechts voorwaartse trap /Oreun ap chagi.  
V1: naar achteren stappen korte stand - dubbel blok /Oen dwit koobi - sonnal momtong geodeuro makgi.  
A2: rechter kruisstand - nekslag /Oreun dwit koa seogi - sonnal bakkat yeop chigi.  
V2: rechter korte stand - onderarm blok midden /Oreun dwit koobi - bakkat palmok momtong an makgi.  
F: linker lange stand - stoot met omgekeerde vuist /Oen ap koobi - baro jechoyo jireugi.

## Voorbeeld nr. 10



- A1: linker korte stand - nekslag /Oen dwit koobi - han sonnal bakkat chigi.  
V1: rechter korte stand - onderarm blok midden /Oreun dwit koobi - bakkat palmok momtong an makgi.  
A2: links draaitrap /Oen dollyeo chagi.  
V1: linker korte stand - dubbele meshand blok /Oen dwit koobi - sonnal momtong geodeuro makgi.  
F: links draaitrap met de knie /Oen dollyeo mooreup.