



Voettechnieken

IL-BO TAERYON (1-steps voettechniek)

Aanvaller: De aanvaller gaat steeds met het rechterbeen achteruit naar ap koobi seogi, terwijl gelijktijdig links area makki. Dan met het rechterbeen voorwaarts naar ap koobi seogi en rechts momtong bandae jireugi.

Verdediger:

1. Rechtervoet een halve meter terugzetten en meteen met links de arm afweren met an pyojeok chagi. Linkervoet naast de rechter neerzetten en met rechts momdollyo bandae dollyo chagi. Voet geheel achter neerzetten in dwit koobi seogi en rechts dollyo chagi.
2. Rechtervoet een halve meter terugzetten en meteen met links de arm afweren met bakat pyojeok chagi. Rechts momtong ap chagi en meteen eolgool dollyo chagi. Rechtervoet daarna naast de linker terugzetten en met links dwit chagi.
3. Linkervoet een halve meter terugzetten en meteen met rechts de arm afweren met bakat pyojeok chagi. Zonder de voet te laten zakken meteen met rechts dollyo chagi. Links momdollyo bandae dollyo chagi (of dwit chagi).
4. Linkervoet een halve meter terugzetten en meteen met rechts de arm afweren met naeryo (neerwaartse) pyojeok chagi. Meteen met rechts yeop chagi. Links momdollyo bandae dollyo chagi (of dwit chagi).
5. Linkervoet een halve meter terugzetten en meteen met rechts de arm afweren met an pyojeok chagi. Meteen rechts bandae dollyo chagi gevolgd door rechts dollyo chagi.

6. Linkervoet een halve meter terugzetten en meteen met rechts de arm afweren met an pyojeok chagi. Rechts biteuro chagi, in ap koobi seogi neerzetten en rechts eopeun eolgool tchireugi (steek naar de ogen).

7. Met het rechterbeen schuin naar buiten uitstappen en met links yeop chagi. Links verder naar voren plaatsens tot op gelijke hoogte met de aanvaller. Daarna met rechts momdollyo biteuro chagi.

8. Met het rechterbeen schuin naar buiten uitstappen en met links yeop chagi. Links verder naar voren plaatsens tot op gelijke hoogte met de aanvaller. Daarna met rechts momdollyo bandae dollyo chagi.

9. Met het linkerbeen schuin naar buiten uitstappen en gelijk met rechts dollyo chagi onder de arm van de aanvaller door. Daarna met rechts twieo (springend) momdollyo dollyo chagi.

10. Rechtervoet een halve meter terugzetten en met links de arm afweren met an pyojeok chagi. Meteen met links yeop chagi in de zij van de aanvaller. Daarna met rechts momdollyo badae dollyo chagi.