

ILBO TAERYON

Oktober 2009

Verdediging

- 1 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met linker middenafweer (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar jezelf).
- 2 Zie verdediging 1.
- 3 Stap (schuin) naar voren in een rechter lange stand, gelijktijdig een linker afweer (open meshand, pinkzijde) naar de aanvallende stoot en een rechter slag (open meshand, pinkzijde) naar de linkerzijde van de nek .
- 4 Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand (rechterbeen voor) met een rechter middenafweer (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar aanvaller), vervolgens naar voren inschuiven in paardrijstand met een rechter elleboogstoot naar middenlichaam.
- 5 Schuin (t.o.v. aanvaller) naar links uitstappen in een paardrijstand met een linker drukafweer met open hand.
- 6 Met het linkerbeen achteruit stappen in een rechter korte stand (linkerbeen voor) met linker enkele hand meshand afweer (pinkzijde).
- 7 Naar links uitstappen (geen afwering).
- 8 Zie verdediging 6.
- 9 Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand (rechterbeen voor) met rechter enkele meshand afweer (pinkzijde).
- 10 Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand

Eindafwerking

- In dezelfde stand een **rechter stoot** naar het middenlichaam.
- In dezelfde stand een rechter stoot naar het middenlichaam, gevolgd door een **linker stoot** naar de kin.
- Het voorste been terugtrekken in een rechter loopstand, gelijktijdig een **linker slag** (open meshand, pinkzijde) naar de rechterzijde van de nek.
- Terugstappen in een rechter loopstand en gelijktijdig een **slag met rechts** ('backfist') naar de rechterzijde van het hoofd.
- Vanuit dezelfde positie een dubbele stoot (links – rechts) naar het middenlichaam, gevolgd door een **linker stoot** naar het hoofd.
- Voorste been bijtrekken gevolgd door een **rechter voorwaartse trap**, eindigen in gevechtshouding.
- Rechter zijwaartse trap** naar het middenlichaam, eindigen in gevechtshouding.
- Rechter rondwaartse trap** naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
- Voorste been bijtrekken en een **linker achterwaartse trap** naar het middenlichaam, eindigen in gevechtshouding.
- Voorste been bijtrekken en een **linker gedraaide haaktrap** naar het hoofd ('momtong

ILBO TAERYON

Oktober 2009

- | | |
|--|--|
| (rechterbeen voor) met een rechter drukafweer met open hand naar beneden. | bandae dollyeo chagi'), eindigen in gevechtshouding. |
| 11 Zie verdediging 6, maar met een dubbele meshand afweer. | Voorste been bijtrekken en een gesprongen rechter voorwaartse trap , eindigen in gevechtshouding. |
| 12 Zie verdediging 7. | Gesprongen rechter zijwaartse trap , eindigen in gevechtshouding. |
| 13 Met rechts achteruit stappen en gelijktijdig een voetafweer met de meskant van de linkervoet naar buiten. | Gesprongen rechter rondwaartse trap naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding. |
| 14 Zie verdediging 9. | Linker gesprongen achterwaartse trap , eindigen in gevechtshouding. |
| 15 Zie verdediging 9. | Linker gedraaide rondwaartse trap naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding. |

Richtlijnen voor Ilbo Taeryon

Alle aanvallen worden uitgevoerd vanuit een linker lage afweer in een linker lange stand, gevolgd door een rechter stoot naar het middenlichaam in een rechter lange stand. De afstand tussen aanvaller en verdediger bedraagt ongeveer één armlengte.

Voor alle technieken geldt dat zowel aanvaller als verdediger gelijktijdig moeten terugkeren in de beginpositie.

Alle trapt technieken dienen minimaal op bandhoogte te worden uitgevoerd. Een trap boven het hoofd heeft geen doel en dient niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding.

De vetgedrukte technieken onder 'Eindafwerking' dienen met een 'kiap' te worden uitgevoerd. Het geven van een 'kiap' bij een gevechtshouding heeft geen doel en dient eveneens niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding.

Er wordt in principe niet afgeweken van de bovenstaande serie om een gelijkwaardige situatie voor iedereen te creëren. Hiermee wordt tevens een handvat geboden om tijdens het examen op een en dezelfde wijze te kunnen beoordelen door verschillende examinatoren. Om bij de gevorderde technieken rekening te houden met 'links-rechts'-verschillen zijn onderstaande variaties op bovenstaande technieken toegestaan.

ILBO TAERYON

Oktober 2009

De leden die een examen willen afleggen voor een hogere graduatie, dienen gestimuleerd te worden een eigen serie te ontwikkelen die het beste bij ze past. Deze serie kan daarmee gezien worden als een adequate voorbereiding op het eerste poom-/danexamen.

Verdediging

- 10 Met het rechterbeen achteruit stappen in een rechter korte stand (linkerbeen voor) met een linker drukafweer met open hand naar beneden.
- 13 Met rechts achteruit stappen en gelijktijdig een voetafweer met de meskant van de linkervoet naar buiten.
- 14 Naar rechts uitstappen (geen afwering).

Eindafwerking

- Voorste been bijtrekken en een **rechter gedraaide haaktrap** ('momtong bandae dollyeo chagi') naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
- Zonder het linkerbeen neer te zetten een **gesprongen rechter rondwaartse trap** naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
- Rechter gesprongen achterwaartse trap**, eindigen in gevechtshouding.