

# SAMBO 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 Zie verdediging 1.
- 4 Zie verdediging 1.
- 5 Zie verdediging 1.
- 6 Zie verdediging 1.
- 7 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met linker hoge blokkering (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar jezelf).
- 8 Zie verdediging 7.
- 9 Zie verdediging 7.

## Eindafwerking

- In dezelfde stand een **rechter stoot** naar het middenlichaam.
- In dezelfde stand een **rechter stoot** naar de kin.
- In dezelfde stand een rechter stoot naar het middenlichaam, gevolgd door een **linker stoot** naar de kin.
- Het voorste (linker) been terugtrekken en een **rechter voorwaartse trap** naar het middenlichaam.
- Het voorste (linker) been terugtrekken en een **rechter rondwaartse trap** naar het middenlichaam.
- Het voorste (linker) been terugtrekken en een **rechter zijwaartse trap** naar het middenlichaam.
- Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een **rechter slag** (pinkzijde, handrug wijst naar de grond) naar de linkerzijde van de nek.
- Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een **rechter vuistslag** ('backfist') naar de rechterzijde van het gelaat.
- Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een **rechter elleboogstoot** naar de linkerzijde van het gelaat.

## Richtlijnen voor Ilbo Taeryon

Alle aanvallen worden uitgevoerd vanuit een linker lage afweer in een linker lange stand, gevolgd door driemaal een stoot naar het middenlichaam (1 t/m 6) of het hoofd (7 t/m 9) in een lange stand. De afstand tussen aanvaller en verdediger bedraagt ongeveer één armlengte.

# SAMBO TAERYON

*Oktober 2009*

Voor alle technieken geldt dat zowel aanvaller als verdediger gelijktijdig moeten terugkeren in de beginpositie, benadrukt dient te worden dat Sambo Taeryon niet draait om snel-/gehaastheid, maar het gecontroleerd kunnen laten zien van technieken. Dit geldt ook voor het begin en de afronding van het geheel. Sambo Taeryon is een voorbereiding op de Ilbo Taeryon en wordt alleen gebruikt voor de lage graduaties.

Alle traptechnieken 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.