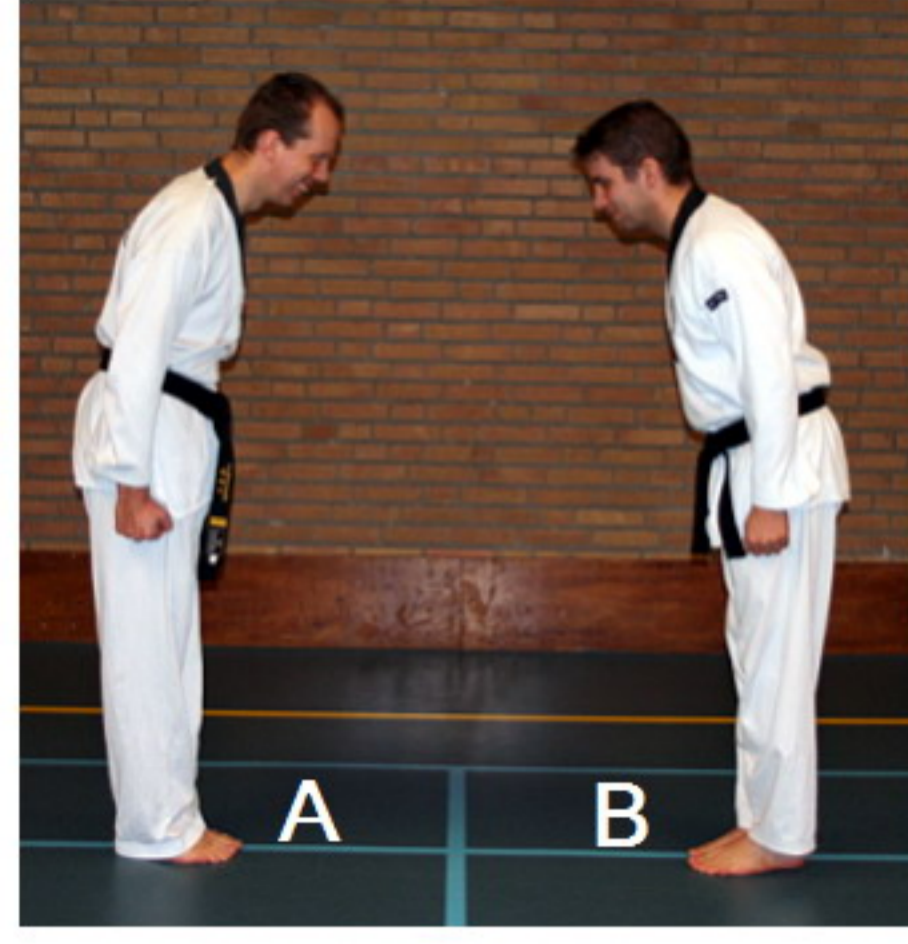


Taekwondo Zuid-Oost, 1-stapsparring nr.1



Start: naast elkaar staan in parallel stand (Pyonhi Seogi), handen op de rug



Naar elkaar toe draaien, groeten in een hoek van 45 graden



A: stap met rechtervoet naar achter in lange pas, tegelijk linkervuist lage afweer (kihap)
B: geeft een kihap ten teken dat A kan aanvallen



A: stap met rechtervoet naar voren in lange pas, tegelijk met rechtervuist stoot
B: stap met rechtervoet naar achter in lange pas, tegelijk midden afweer met linkervuist (pinkzijde)



A: stoot met rechtervuist (kihap)