

# Taekwondo Zuid-Oost, 1-stapsparring nr.10 B



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



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



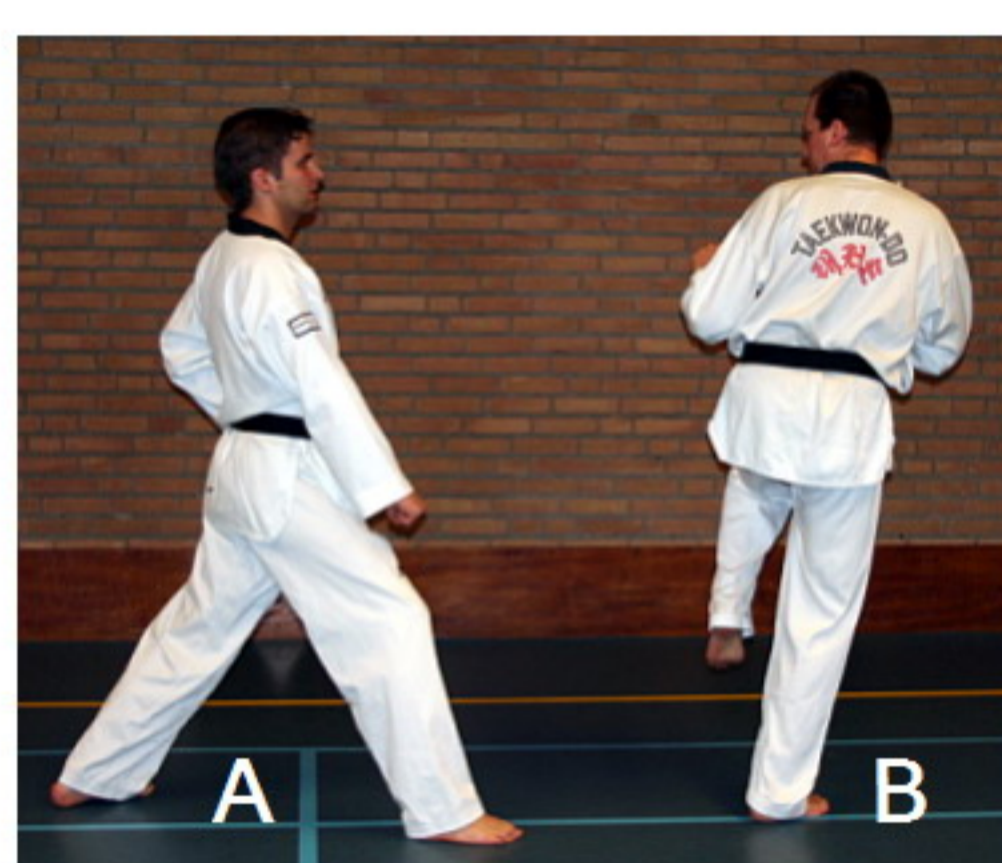
A: stap met rechervoet naar achter in lange pas, tegelijk linkervuist lage afweer (kihap)  
B: geeft een kihap ten teken dat A kan aanvallen



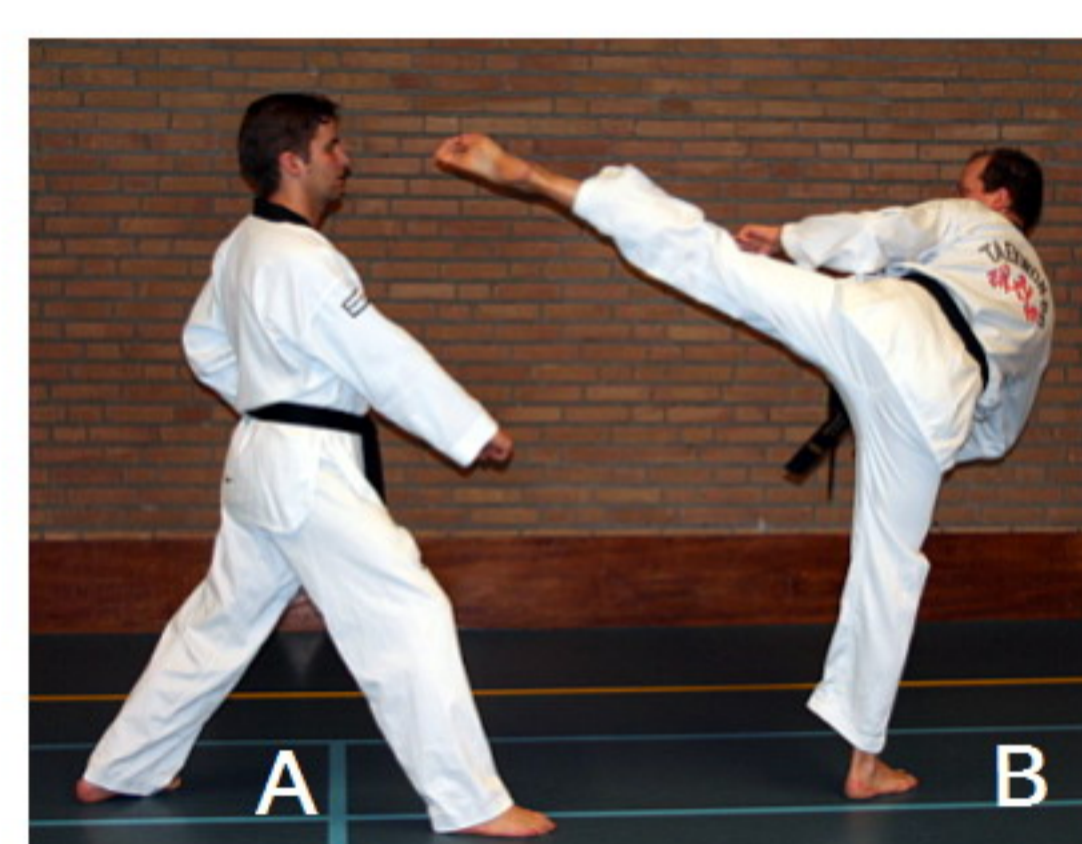
B: plaatst zijn linkervoet naar achter in korte stand. Tegelijk maakt hij een neerwaartse afweer met de handpalm van zijn rechterhand



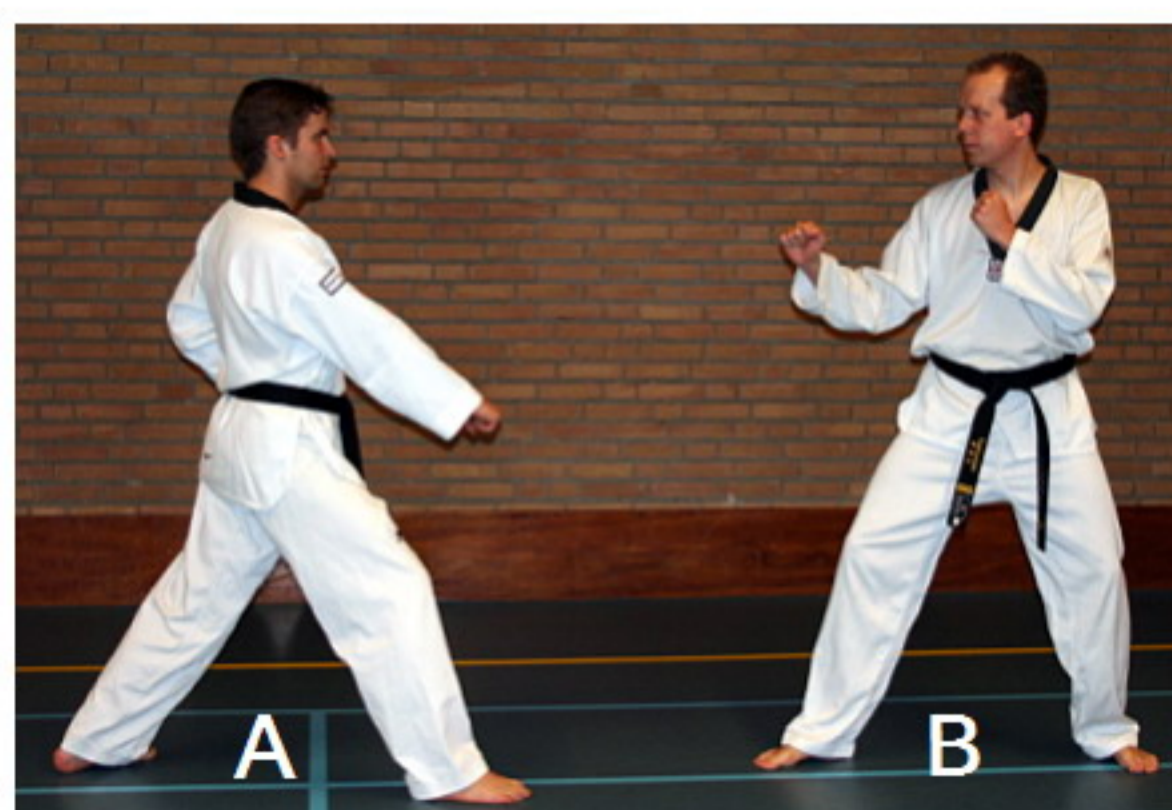
B: trekt zijn rechervoet in om afstand te maken ten opzichte van A.



B: draait zijn rug verder in ten opzichte van A. Trekt tegelijk zijn linkerbeen omhoog.



B: maakt een tegengestelde rondwaartse trap met de zool van zijn linkervoet (kihap) (momdolleyo bandae dolleyo chagi of pandae)



B: de pandae wordt doorgedraaid tot de korte stand of vechtstand met rechervoet voor.