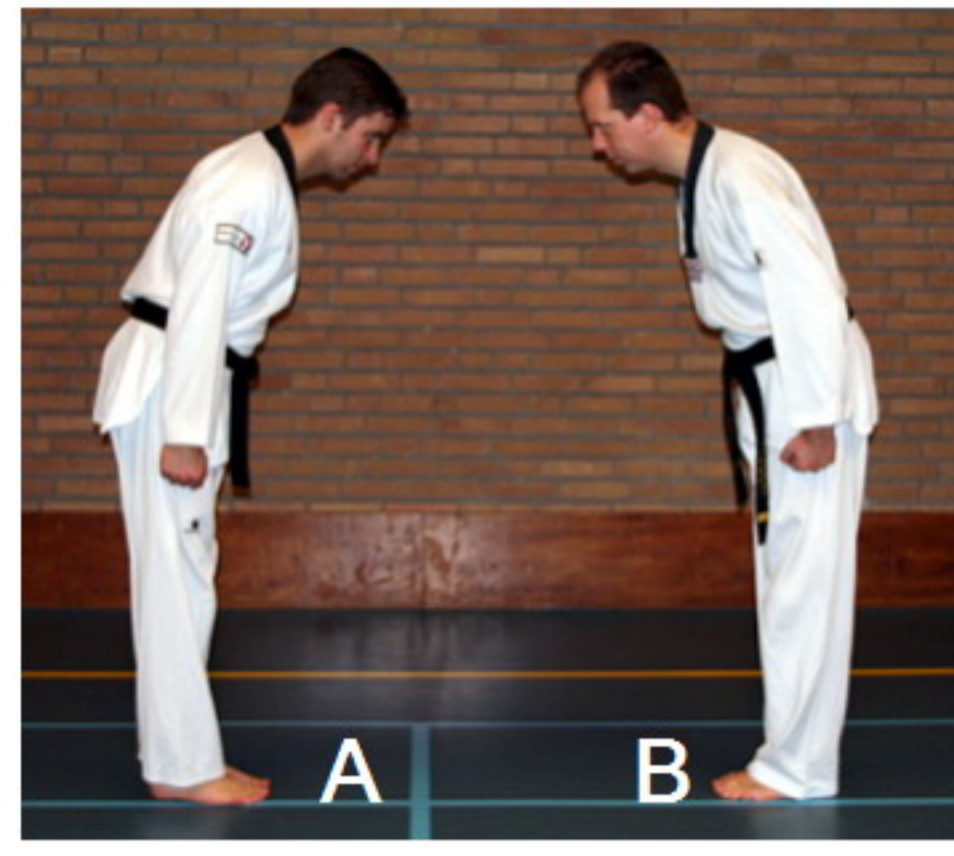


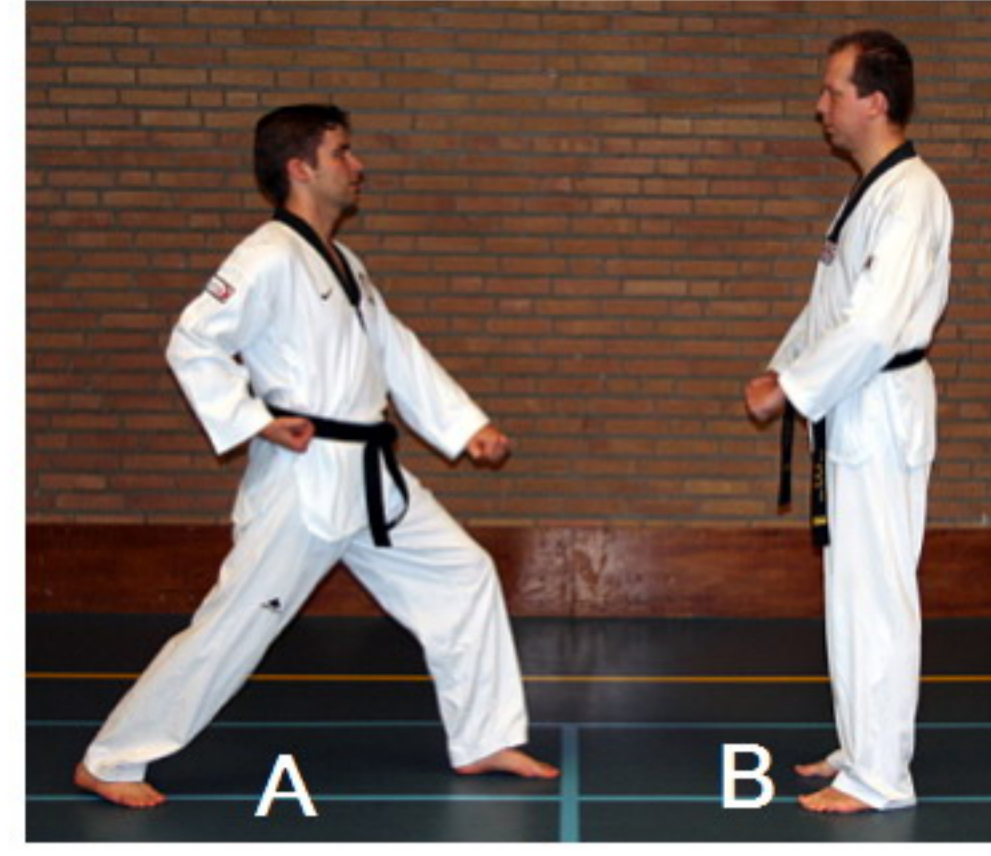
Taekwondo Zuid-Oost, 1-stapsparring nr.11



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



B: plaatst zijn rechtervoet naar achter in korte stand. Tegelijk maakt hij een middenblok met de meshand links



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



B: maakt een gesprongen voorwaartse trap met de rechtervoet



B: na de trap komt B in vechtstand neer met de rechtervoet voor.