

# Taekwondo Zuid-Oost, 3-stapsparring nr.9



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, met rechtervuist hoge stoot  
B: stap met rechtervoet naar achter in lange pas, tegelijk hoge afweer met linkervuist



A: stap met linkervoet naar voren in lange pas, met linkervuist hoge stoot  
B: stap met linkervoet naar achter in lange pas, tegelijk hoge afweer met rechtervuist



A: stap met rechtervoet naar voren in lange pas, met rechtervuist hoge stoot  
B: stap met rechtervoet naar achter in lange pas, tegelijk hoge afweer met linkervuist



B: stap met rechtervoet naar voren, tegelijk een rechter elleboogstoot linkerslaap van A (kihap)