

## Ilbo Daeryon, November 2017

Opm.:

- De aanvaller valt altijd aan vanuit een lage afweer positie met een stoot met rechts op maaghoogte (linkerbeen voor).
- Aanvaller geeft kiap als hij/zij klaar staat.
- De verdediger geeft kiap als hij/zij klaar staat, pas daarna begint aanvaller
- De verdediger **eindigt** altijd in gevechtshouding.

### 1 t/m 5 zijn alleen handtechnieken

1. *Verdediger:* Stap schuin naar rechts (breed), weer tegelijkertijd af met links (open hand) en maak met rechts een hoekstoot naar de kaak. Trek de linkerhand terug en maak vanuit de heup en stoot naar de buik, de pols is hierbij naar boven gericht.
2. *Verdediger:* Zoals 1 + slag van rechts naar links met de meskant van de rechterhand naar de zijkant van het hoofd.
3. *Verdediger:* Stap schuin naar rechts (breed), weer tegelijkertijd af met links (open hand) en maak met rechts een slag van rechts naar links met de meskant van de rechterhand naar de zijkant van het hoofd. Trek rechterbeen terug, pak eventueel met links de pols van de aanvaller en maak een slag van links naar rechts met de meskant van de rechterhand naar de andere kant van het hoofd.
4. *Verdediger:* Stap links achteruit (paardrijstand) en weer met de binnenkant van de rechteronderarm af van rechts naar links. Schuif/stap richting aanvaller en maak elleboogstoot met rechts naar de maag. Trek rechterbeen terug en maak met rechts een backfist naar de zijkant van het hoofd. Draai linksom (stap uit met links) en maak af met een elleboogstoot (links) richting hoofd.
5. *Verdediger:* Stap schuin naar links (breed), weer tegelijkertijd af met links (open hand) van links naar rechts. Stoot 2 keer (rechts, links) naar de zij van de aanvaller gevolgd door een stoot (rechts) naar het hoofd.

### 6 t/m 11 zijn met name voettechnieken

6. *Verdediger:* Stap rechts naar achter en weer met links af (open hand) van rechts naar links, maak met rechts een voorwaartse trap naar de maag.
7. *Verdediger:* Stap links achteruit (paardrijstand) en weer met de binnenkant van de rechterhand af van rechts naar links. Maak met rechts een zijwaartse trap naar de maag.
8. *Verdediger:* Stap rechts naar achter en weer met links af (open hand) van rechts naar links. Maak met rechts een slag (meskant) van links naar rechts

naar de nek en maak af met een rondwaartse trap met rechts naar het hoofd.

9. *Verdediger:* Stap schuin naar links (breed), weer tegelijkertijd af met links (open hand) van links naar rechts. Maak een achterwaartse trap met rechts naar de zij.
10. *Verdediger:* Stap rechts naar achter en weer met links af (open hand) van rechts naar links. Maak combinatie-trap, voorwaarts + rondwaarts (zonder met je voet te landen) met rechts.
11. *Verdediger:* Stap met rechts naar achter (paardrijstand) en weer af met de linker hand van links naar rechts. Maak met het rechterbeen een heekkick gevolgd door een ronde trap met rechts (beide naar het hoofd).

#### 12 t/m 16 zijn gesprongen traptechnieken

12. *Verdediger:* Weer met de linkervoet af, van rechts naar links. Maak een dubbele vliegende voorwaartse trap.
13. *Verdediger:* Weer met de rechtervoet af, van rechts naar links. Maak een zijwaartse trap met rechts gevolgd door een vliegende zijwaartse trap met rechts.
14. *Verdediger:* Weer met de linkervoet af, van rechts naar links. Maak met links een voorwaartse trap (1 beweging na de afweer of landen tussendoor) gevolgd door een vliegende rondwaartse trap met rechts (spring met beide benen tegelijk).
15. *Verdediger:* Weer met de rechtervoet af, van rechts naar links. Maak met links een achterwaartse trap gevolgd door een vliegende achterwaartse trap met rechts.
16. *Verdediger:* Weer met de linkervoet af, van links naar rechts (en schuin van boven naar beneden zodat de arm van de aanvaller niet in de weg zit). Maak met rechts een vliegende heekkick.