

Ilbo taeryon – één stapsparring

1	Naar rechts opzij uitstappen in paardrijstand, met linkervuist afweren en tegelijkertijd met rechtse vuist naar het gezicht stoten, meteen daarna vanuit je linkerheup met linkervuist opwaartse stoot naar de maag met kiap.
2	Naar links opzij uitstappen, met rechtse voet dollyeo chagi met kiap, rechtse voet achter terugzetten en eindigen in gevechtshouding.
3	Naar links opzij uitstappen in paardrijstand, met rechts hoge afweer, de aanvallende arm van de tegenstander naar rechts drukken en daarna met kracht naar beneden, meteen met rechts slag met open hand duimzijde maken naar gezicht tegenstander met kiap.
4	Rechts naar achteren stappen in ap seogi (wandelpas), met linkervoet van binnen naar buiten afweren, met rechtervoet apchook ap chagi naar het gezicht met kiap, rechtervoet achter terug plaatsen en eindigen in gevechtshouding.
5	Naar links opzij uitstappen in paardrijstand, met rechter vuist afweren, met links en rechts stoten naar de nieren en met links stoot naar het gezicht met kiap.
6	Naar rechts opzij uitstappen, meteen met linkervoet yop chagi naar de buik met kiap, linkervoet achter terugzetten en eindigen in gevechtshouding.
7	Naar rechts opzij uitstappen in paardrijstand, met linkse open hand afweren en tegelijk met rechter open hand slag naar het gezicht, rechtervoet bijtrekken naar parallelstand (naranhi seogi) met rechter open hand slag naar de nek met kiap.
8	Met links naar achteren stappen in gevechtshouding, meteen met rechtervoet afweren van binnen naar buiten, doordraaien en met linkervoet.
9	Met links uitstappen in dwit koebi stand, tegelijk met rechtervuist afweren, vanuit de rechtervoet de dwit koebi seogi verlengen naar paardrijstand, en tegelijk yop palkoop naar de maag, rechtervoet bijtrekken in dwit koebi seogi en tegelijk slag met rugzijde vuist (deung joomok) naar het gezicht met kiap.
10	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, meteen met je linkervoet afweren van binnen naar buiten en met de rechtervoet dubbele yop chagi naar de maag en het gezicht met kiap, rechtervoet naar achteren terugplaatsen en eindigen in gevechtshouding.
11	Naar links opzij uitstappen in paardrijstand, meteen met je rechtervuist afweren, rechterbeen optrekken in gevechtshouding en yop chagi maken in de knieholte, rechtervoet terugplaatsen naar achteren en dan dollyeo chagi maken naar borsthoogte met kiap, rechtervoet naar achteren terugplaatsen en eindigen in gevechtshouding.
12	Met rechtervoet over het aanvallende been heen stappen in paardrijstand, Tegelijkertijd met rechtervuist afweren naar buiten en tegelijkertijd met je linker elleboog stoot naar de maag en meteen met je rechterelleboog stoten naar het gezicht met kiap.
13	Met je linker knie en beide handen naar de grond naar links opzij, met je rechtervoet dollyeo chagi naar de buik en met je rechtervoet het instapbeen van de tegenstander onderuitvegen en met je rechtervoet dollyeo chagi naar de borst met kiap, opstaan en eindigen in gevechtshouding.

14	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, met je rechtervoet van binnen naar buiten afweren, doordraaien en met dezelfde voet (rechts) momdollyeo chagi naar de buik met kiap, rechtervoet naar achteren terugzetten en eindigen in gevechtshouding.
15	Naar rechts opzij uitstappen in paardrijstand, met linker open hand afweren en meteen rechts en links stoten naar de maag en met rechts tijgerbekhand (ageumson of kaljeabi) naar de keel met kiap.
16	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, met linkervoet van binnen naar buiten afweren en met rechtervoet ap chagi naar de maag en meteen met dezelfde voet (rechts) bandea chagi (haaktrap) met kiap, rechtervoet naar achteren terugplaatsen en eindigen in gevechtshouding.
17	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, met linkervoet van binnen naar buiten afweren, met rechtervoet ap chagi naar de maag en met dezelfde voet (rechts) naeryo chagi gesprongen van buiten naar binnen met kiap, rechtervoet naar achteren terugplaatsen en eindigen in gevechtshouding.
18	Met links naar achteren uitstappen in gevechtshouding, met rechtervoet van binnen naar buiten afweren, meteen gesprongen dwit chagi met links en kiap, eindigen in gevechtshouding.
19	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, opspringen en met rechts in één beweging afweren van binnen naar buiten en yop chagi naar de borst met kiap, eindigen in gevechtshouding.
20	Met links naar achteren uitstappen in dwit koebi seogi, met rechtervuist afweren van binnen naar buiten (momtong bakkat makki), gesprongen dubbele dollyeo met links naar de knieholte en met rechts naar de maag met kiap, eindigen in gevechtshouding.
21	Met rechts naar achteren uitstappen in gevechtshouding, gesprongen dubbele ap chagi, met links naar de pols en met rechts naar het gezicht met kiap, eindigen in gevechtshouding.
22	Met links naar achteren uitstappen in gevechtshouding, met links van buiten naar binnen afweren, gesprongen momdollyeo Bandea dollyeo chagi met kiap en eindigen in gevechtshouding.
23	Met rechts naar rechts opzij uitstappen in gevechtshouding, met rechtervoet dollyeo chagi naar de buik, gesprongen balbadak momdollyeo chagi naar het gezicht met kiap, eindigen in gevechtshouding.