

Stapsparring

	Handtechnieken
1	Links uitstappen, rechts hoge afweer in een vloeiende beweging naar beneden duwen, terugslag met open hand, duimkant naar gezicht
2	Rechts uitstappen, middenafweer met links en rechts stoot naar gezicht
3	Links uitstappen, rechts midden afweer, links en rechts stoot naar de nieren, links stoot naar gezicht
4	Rechts uitstappen, middenafweer met open hand links en rechts open hand slag naar het gezicht
5	Rechts achteruitstappen, midden afweer links, overgaan naar lange stand en rechts stoten
6	Rechts korte stand achteruitstappen, open hand midden afweer, over gaan in lange stand en rechts en links stoten midden
7	Links schuin naar voren uitstappen in paardrijstand. Rechts midden afweer, rechts bijtrekken en zijtrap knieholte, rechts vuistslag naar gezicht
8	Rechts uitstappen in paardrijstand, open hand midden afweer met links, slag open hand rechts naar gezicht, rechtse voet aansluiten, met rechts slag naar de nek
9	Rechts uitstappen in paardrijstand, midden afweer met links gelijktijdig stoot met rechts naar gezicht, links opstoot naar de maag
10	Links schuin naar voren uitstappen in paardrijstand. Rechts midden afweer, rechts bijtrekken en zijtrap knieholte, dollyeo met rechts naar borst
11	Rechts achteruitstappen, met linkse voet van binnen naar buiten afweren, rechts voorwaartse trap
12	Rechts opzij uitstappen, met links zijwaartse trap naar de buik
13	Links opzij uitstappen, met rechts dollyeo chagi naar de buik
14	Rechts achteruitstappen, links van binnen naar buiten afweren met de voet, rechts ap chagi naar buik, rechts dollyeo naar het gezicht
15	Links achteruitstappen, rechts afweren met de voet van binnen naar buiten, dwit chagi met links naar de buik
16	Links achteruitstappen, links afweren met de voet van buiten naar binnen, rechts bandea dollyeo chagi
17	Rechts achteruitstappen, linkse voet aanvallende hand omhoog schoppen, gesprongen ap chagi naar het gezicht.
18	Rechts achteruitstappen, met rechtse voet afweren van binnen naar buiten, doordraaien en gesprongen trap met voetzool naar het gezicht
19	Links achteruitstappen, gesprongen yop chagi
20	Rechts achteruitstappen, gesprongen bandea dollyeo chagi
21	Rechts achteruitstappen. Afweer linkse voet van binnen naar buiten, ap chagi met rechts naar de buik, gesprongen naeryeo chagi naar het gezicht