

VOORBEELDEN

**Stapsparring
&
Zelfverdediging**





Ilbo taeryon (één-staps)

1. Links uitstappen, rechts open hand wering, nekslag rechts, nekslag links;
2. Rechts uitstappen lange stand, blok met links, dollyo buik (links), bijsluiten dwit chagi (rechts);
3. Links achter dwitsoegi, blok met rechts, slag met rechts, backfist met links;
4. Voetwering met linkervoet, pandall laag / hoog (met rechts);
5. Voetwering met rechtervoet, doordraaien achterom dollyo.

Ibo taeryon (twee-staps)

1. Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Omdraaien elleboog laag / hoog;
2. Rechts achter (dwitsoegi) open hand wering
Links uitstappen, blok met rechts (bakkat makki)
Dubbelstoot, slag gezicht met rechts;
3. Voetwering rechts
Voetwering links
Naeryo met rechts;
4. Rechts achter (dwitsoegi) buitenwaarts blok links (bakkat makki)
Links achter (dwitsoegi) buitenwaarts blok links (bakkat makki)
Dollyo links, elleboog links;
5. Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Rechts bijsluiten, jobchagi laag / hoog met links



Sambo taeryon (drie-staps)

1. Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Omdraaien elleboog op rug, doordraaien dubbel nekslag;
2. Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Instappen elleboog laag / hoog;
3. Rechts achter (dwitsoegi) open hand wering
Links achter (dwitsoegi) open hand wering
Rechts achter (dwitsoegi) open hand wering
Rechts uitstappen steek borstmidden;
4. Links achter (dwitsoegi) blok rechts (anmakki)
Rechts achter (dwitsoegi) blok links (anmakki)
Links uitstappen (lange stand) blok met rechts (bakkat makki)
3 x stoten (2 x zij, laatste hoofd);
5. Rechts achter (dwitsoegi) buitenwaarts blok links (bakkat makki)
Links achter (dwitsoegi) buitenwaarts blok rechts (bakkat makki)
Rechts achter (dwitsoegi) buitenwaarts blok links (bakkat makki)
Rechtervoet instappen paardrijstand, 2 x opstoot + elleboog hoofd.



Hosinsol grepen

Aanval

1. Wurg voor

2. Wurg achter

3. Schouder + stoot
met rechts

4. Middel achter

5. Polsen achter

Verdediging

Linkerbeen naar achteren zetten en je lichaam draaien, tegelijkertijd je rechterarm gestrekt van boven naar beneden zwaaien.
Elleboog met rechts;

Linkerbeen naar voren zetten en je lichaam draaien, tegelijkertijd je rechterarm gestrekt van boven naar beneden zwaaien.
Nekslag met links + dubbel dollyo;

Met links: een hoge wering, slag op neus, hand op hand van schouder leggen, vingers onder de hand van de tegenstander, arm draaien.
Naeryo richting hoofd en wegduwen;

Stamp op tenen, door je knieën zakken en tegelijkertijd je ellebogen omhoog.
Elleboog links / rechts, gesprongen dwit;

Armen naar voren uitstrekken en tegelijkertijd 1 been naar achteren zetten.
Elleboog hoofd, arm om nek en aanvaller op de grond gooien.



Hosinsol stok aanvallen

Aanval

Verdediging

- | | |
|------------------|---|
| 1. Rondwaarts | Rechts instappen dubbelblok, pols vastpakken met links, elleboog met rechts, onder arm doorstappen en arm draaien, arm in klem, apchagi buik en wegduwen; |
| 2. S-slag | Links instappen dubbelblok, pols vastpakken, elleboog met links, linkerarm voor keel aanvaller uitstrekken en klemmen van arm aanvaller op eigen borst; |
| 3. Bovenwaarts | Instappen met kruisblok (rechts boven), apchagi, arm vastpakken en draaien. Neerwaartse elleboog op rug en wegduwen; |
| 4. Wurg met stok | Elleboog met links, stok vastpakken, hoofd naar links draaien en stok over je hoofd draaien, dubbel dollyo; |
| 5. Rondwaarts | Rechts instappen dubbelblok, pols vastpakken met links, stoot rechts, onder arm stappen en breken op bovenkant schouder, wegduwen. |



Hosinsol mes aanvallen

<u>Aanval</u>	<u>Verdediging</u>
1. Steek	Links instappen, "schaarblok" (breek arm), elleboog links, dollyo hoofd met links, wegduwen;
2. Rondwaarts	Rechts instappen dubbelblok, slag gezicht (rechts), arm om nek, rechtervoet achter benen aanvaller zetten en aanvaller op de grond gooien, stoot gezicht;
3. S-slag	Links instappen dubbelblok, rechts vastpakken pols, links stoot ribben, onder arm doorstappen en tegelijkertijd aanvaller vegen met rechts, aanvaller aan arm op buik draaien, controle;
4. Steek	Links instappen, blok rechts, stoot, arm breken op voorkant schouder, dollyo met links in knieholte, nearyo;
5. S-slag	Hapkido: links instappen, blok en vastpakken met rechts tegelijkertijd linkerarm in nek aanvaller, rechtervoet naar achteren en lichaam draaien, snel terugdraaien (aanvaller valt), arm breken op knie.