Voor 1e Dan: 5 hand- en 10 voettechnieken, waarvan minstens 3 gesprongen voettechnieken.

**Taekwondo ilbo taeryon handtechnieken**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | r. instappen, l. afweer vuist, r. vuiststoot hoofd,  l. terugnemen en vuiststoot buik.  (let op ‘draaien’ voeten en vuist handpalm boven) |
| 2 | r. instappen, l. afweer open hand, r. nekslag,  r. terug stappen en r. nekslag (andere kant) |
| 3 | r. instappen, r. elleboog buik,  r. terug stappen en slag handrug neus |
| 4 | r. instappen, l. afweer,  r. steek keel |
| 5 | r. instappen, r. afweer,  r. slag kruis, r. slag handrug neus |
| 6 | r. instappen, l. afweer,  r. elleboog zijwaarts hoofd (kan gelijktijdig of enkelvoudig uitgevoerd worden) |
| 7 | r. instappen, l. afweer,  r. elleboog omhoog hoofd (kan gelijktijdig of enkelvoudig uitgevoerd worden) |
| 8 | r. instappen, r. afweer, r. zweepslag met vingers op de ogen,  l. batangson teok chigi (stoot handpalm kaak) |
| 9 | l. uitstappen, l. nooleyo makki,  r. stoot in zij, l. stoot hoofd (let op draaien van de voeten) |
| 10 | l. uitstappen, l. neerwaartse afweer,  r. slag keel (sonnal) duimzijde |
| 11 | l. uitstappen, r. overzwaaien en arm tegenstander inklemmen,  r. slag sonnal slaap duimkant |
| 12 | l. uitstappen, r. overzwaaien en arm tegenstander inklemmen,  r. stoot handpalm (batangson) onder kin of neusbeen |
| 13 | l. terugstappen, l. afweer nooleyo,  ruggelings elleboog nieren |
| 14 | r. terugstappen, l. afweer,  ruggelings nekslag |
| 15 | r. terugstappen, l. afweer,  r. ruggelings gedraaide vuist |
|  | Extra’s |
| 16 | r. instappen, r. afweer momtong makki, r. elleboog naar hoofd |

**Taekwondo ilbo taeryon voettechnieken**

Let op: er mag pas bewogen worden wanneer de aanval (fysiek) start!

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | l. afweer buitenwaarts,  r. apchagi kruis, r. dollyo hoofd |
| 2 | r. uitstappen, l. bijstappen,  r. dollyo tegen achterhoofd/nek |
| 3 | r. afweer neerwaarts,  r. yeop, l. yeop hoofd |
| 4 | l. afweer binnenwaarts,  r. bandae dollyo hoofd, daarna r. dollyo hoofd |
| 5 | r. afweer buitenwaarts,  r. biteuryo hoofd, r. steek met meshand keel |
| 6 | r. uitstappen,  l. yeop, r. dwit |
| 7 | r. afweer buitenwaarts,  r. horyo, r. dollyo hoofd |
| 8 | r. uitstappen,  l. dollyo chagi, r. biteuryo met draaing via de rug |
| 9 | l. uitstappen,  r. dollyo buik, r. yeop nieren |
| 10 | l. uitstappen,  r. dollyo buik, r. naeryo |
| 11 | l. uitstappen,  r. dollyo buik, r. nekslag |
| 12 | r. uitstappen,  l. dollyo,l. dwieyodollyo |

**Ilbo taeryon gesprongen voettechnieken**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Gesprongen ap |
| 2 | Gesprongen dollyo |
| 3 | Gesprongen yeop (bij voorkeur links uitstappen) |
| 4a | Gesprongen dwit; terugstappen afweer l. of r. dan gesprongen dwit |
| 4b | Gesprongen dwit uit stand (voor de meer gevorderden) |
| 5 | Gesprongen bandae; terugstappen afweer l. of r. dan gesprongen bandae |
| 6 | l. terugstappen,  l. ruggelings gedraaide afweer buitenwaarts en meteen r. dwieyo dollyo chagi (in één sprong) |
| 7 | r. terugstappen,  l. ruggelings gedraaide naeryo chagi hoofd |
| 8 | r. terugstappen,  r. gesprongen afweer neerwaarts en meteen yeop buik (in één sprong) |