



# Sidokwan Ilbo-taeryon

Hier staan de 15 éénstapstechnieken van Sidokwan beschreven. De kandidaten die voor de 1<sup>e</sup> geup (roodzwart) examen doen, zijn vrij om 15 éénstapstechnieken naar eigen keuze te laten zien. Deze kandidaten laten dus hun eigen setje zien tijdens het examen. Deze hoeven dus niet precies hetzelfde te zijn als de technieken, die hieronder staan beschreven. Hier zijn een paar algemeen geldende regels die gelden voor de éénstapstechnieken, die ook worden gehanteerd tijdens het dan examen.



**1. De partner valt aan vanuit een laagblok in lange stand met het rechterbeen achter.**

**2. De partner wacht op de Ki-hap van de kandidaat, waarbij de partner een rechter stoot in lange stand maakt.**



**3. De kandidaat eindigt na de afwerking in een gevechtshouding in een korte stand.**

**4. Hoe hoger de trappen (waar staat vrije hoogte) worden gemaakt, hoe hoger de beloning voor het onderdeel. De minimale hoogte is altijd bandhoogte!**



**5. Bij de laatste afwerkingstechniek moet altijd een Ki-hap gemaakt worden.**

**6. Wanneer er trapstechnieken worden gemaakt mag er ruimte worden gecreëerd door middel van een extra pasje**

# Blok 1

9<sup>e</sup> Geup (Witgeel) tot en met 7<sup>e</sup> Geup (Geelgroen)



Nr.	Afweer	Stand	Afwerking	Stand
1	Dicht midden blok naar buiten met links	Lange stand (rechtervoet naar achter)	Stoot met rechts richting solar plexus	Lange stand (rechtervoet naar achter)



Nr.	Afweer	Stand	Afwerking	Stand
2	Dicht midden blok naar binnen met rechts (in de vuist kijken)	Korte stand (Linkervoet naar achter)	Rechtervoet uitstappen stoot met links richting solar plexus	Lange stand (Linkervoet naar achter)



# Ilbo Taeryon

## I-staps technieken

Document

DI3.3 – I-staps technieken

Auteur

J. Dekker

Versie

1.0

Datum

11-08-2019

Pagina

3 van 8



Nr.	Afweer	Stand
3	Dicht midden blok naar binnen met rechts(in de vuist kijken)	Korte stand (Linkervoet naar achter)



Afwerking	Stand
Doordraaien linker elleboog richting solar plexus	Korte stand (Linkervoet achter)



Nr.	Afweer	Stand
4	Dicht midden blok naar buiten met links	Lange stand (rechtervoet naar achter)



Afwerking
Op de plaats ap chagi met rechts op vrije hoogte



Nr.	Afweer	Stand
5	Dicht midden blok naar buiten	Lange stand (rechtervoet naar achter)



Afwerking
Op de plaats dolleyo chagi met rechts op vrije hoogte



## Blok 2

6<sup>e</sup> Geup(Groen) tot en met 4<sup>e</sup> Geup (Blauw)

**Nr. Afweer**

6 Naar achteren stappen en met je voorste been(links) ap chagi op de onderkant pols plaatsen

**Afwerking**

Yeop chagi met rechts op vrije hoogte

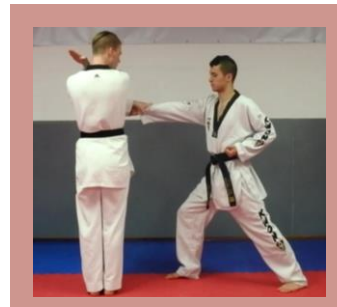
**Nr. Afweer**

7 Naar achteren stappen en met je voorste been(rechts) nolleyo chagi tegen de zijkant pols naar binnen zwaaien

**Afwerking**

Dwit chagi met links op vrije hoogte

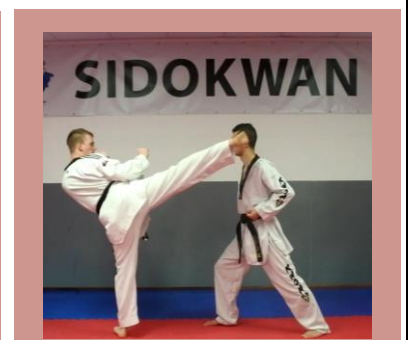




Nr.	Afweer	Stand	Afwerking	Stand
8	Op zij stappen en met links een open midden blok naar buiten(links), met tegelijkertijd een mes slag richting de nek met rechts	Korte stand (linkervoet)	Met de linkerhand de stoot vastpakken. Rechtervoet aansluiten. Linkervoet uitstappen en tegelijkertijd een mes slag richting de nek	Gesloten stand Paardruiter stand



Nr.	Afweer	Afwerking
9	Naar achteren stappen en met je voorste been(rechts) yeop chagi richting de maag plaatsen	Met links een momdolleyo bandal chagi richting het hoofd maken



Nr.	Afweer	Afwerking
10	Naar achteren stappen en met je voorste been(links) Nolleyo chagi tegen de pols naar buiten zwaaien	Met rechts een ap chagi richting de maag, en zonder neer te zetten een dolleyo chagi naar het hoofd.



## Blok 3

3<sup>e</sup> Geup (Blauwrood) tot en met 2<sup>e</sup> Geup (Rood)

**Nr. Afweer**

**11** Dicht midden blok naar buiten met links

**Stand**

Lange stand (rechtevoet achter)

**Afwerking**

Gesprongen ap chagi

**Nr. Afweer**

**12** Dicht midden blok naar buiten met links

**Stand**

Lange stand (rechter voet achter)

**Afwerking**

Gesprongen dolleyo chagi



# Ilbo Taeryon

I-staps technieken

**Document**

DI3.3 – I-staps technieken

**Auteur**

J. Dekker

**Versie**

1.0

**Datum**

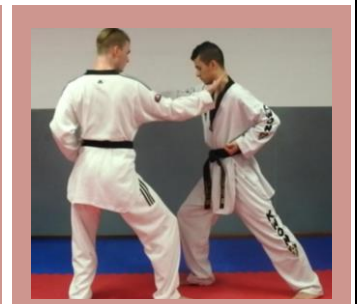
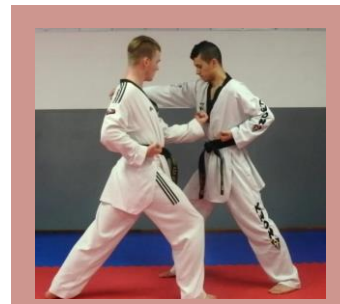
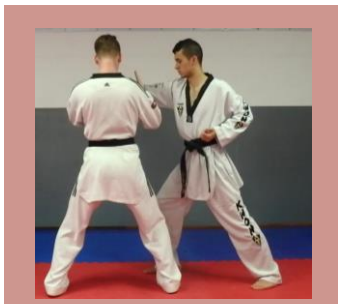
11-08-2019

**Pagina**

7 van 8



Nr.	Afweer	Stand	Afwerking
13	Dicht midden blok naar binnen met rechts(in de vuist kijken)	Korte stand (Linkervoet naar achter)	Gesprongen Yeop chagi



Nr.	Afweer	Stand	Afwerking	Stand
14	Open dubbel blok op de pols en onderarm met een stap naar voren(rechtervoet)	Paardruiter-stand	Rechtervoet uitstappen linker opperstoet richting de maag. Vervolgens rechtervoet bijhalen En rechter mes slag richting de nek	Lange stand(linkervoet naar achter) Korte stand(linkervoet naar achter)



Nr.	Afweer	Afwerking
15	Linkervoet op zij stappen rechter dolleyo in de maag	Doordraaien dolleyo indraai met rechts



## Blok 4

1<sup>e</sup> Geup(Roodzwart) tot en met 1<sup>e</sup> Dan/1<sup>e</sup> Poom



### VOLGENS HET DAN-REGELEMENT

Voor kandidaten die voor de 1e geup examen doen zijn er nog een aantal andere eisen die voor hun setje van 15 éénstapstechnieken verplicht zijn! Deze zijn als volgt:



1. Er moeten vijf éénstaps met handtechniek(en) eindigen.

2. Tijdens de éénstaps mogen er maximaal twee afwerkingen zijn met een hand- of traptechniek(en)

3. Er moeten 10 éénstapstechnieken met een traptechniek(en) eindigen, waarvan er minimaal 3 gesprongen zijn