

ILBO DAERYON

Set van 15

- 5 arm
- 5 been
- 5 gemengd

Volgorde

1. groeten naar jury
2. groeten naar elkaar
3. A meet een (1) keer afstand uit
4. A stapt naar achter in *apkoobi arae makki + kihap*
5. A stapt door naar voren in *apkoobi momtong jireugi* (geen *kihap*)
6. B maakt techniek
7. B eindigt met *kihap* op laatste techniek
8. B stapt in gevechtshouding
9. B stapt terug naar beginstand op beginplek
10. Herhaal stap 1 t/m 9 zoveel als nodig

Aanwijzingen

- Aanvaller bepaalt tempo
- *Oen* = links
- *Oreun* = rechts
- Vanaf blauwe band mag je eigen vormen maken; kwaliteit = eigen verantwoordelijkheid

ILBO DAERYON / ARMTECHNIEKEN

1.

- Linkerbeen stapt naar achter: *dwitkoobi + oreun anmakki*
- Op plek wisselen naar: *apkoobi + oreun deungjomeok*
 - ✓ *dwitkoobi* = achterwaartse stand
 - ✓ *oreun anmakki* = inwaarts blok met rechts op borsthoogte
 - ✓ *apkoobi* = lange voorwaartse stand
 - ✓ *oreun deungjomeok* = hamerslag met rug van de hand met rechts

2.

- Linkerbeen stapt uit naar links: *joochoomseogi + oen batangson makki*
- Vanaf plek: *oreun momtong jireugi + oen momtong jireugi + oreun eolgool jireugi*
 - ✓ *joochoomseogi* = paardrijstand
 - ✓ *oen batangson makki* = open handblok voor plexus met links
 - ✓ *oreun momtong jireugi* = stoot op borsthoogte met rechts
 - ✓ *oen momtong jireugi* = stoot op borsthoogte met links
 - ✓ *oreun momting jireugi* = stoot op mondhoogte met rechts

3.

- Rechterbeen stapt uit: *apseogi + oen bakat sonnal makki + oreun an mok chigi*
- Op plek door naar: *apkoobi + oen pyonsonkeut eolgool jireugi*
- Vanaf plek: *oreun dollyo eolgool jireugi*
 - ✓ *apseogi* = korte voorwaartse stand
 - ✓ *oen bakat sonnal makki* = met links uitwaarts open hand blok op borsthoogte
 - ✓ *oreun an mok chigi* = met rechts inwaartse slag naar de nek
 - ✓ *apkoobi* = lange voorwaartse stand
 - ✓ *oen pyonsonkeut eolgool jireugi* = steek met vingertoppen met linker vlakke hand naar de keel
 - ✓ *oreun dollyo eolgool jireugi* = met rechts rondwaartse stoot naar de slaap = 'hoek'

4.

- Linkerbeen stapt uit naar achter: *dwitkoobi + oreun nooleo makki*
- Rechtervoet bijtrekken: *beomseogi + oreun gawisonkeut jireugi*
- Linksom ruggelings draaien: *dwitkoobi + dwit oen palkoop momtong chigi*
 - ✓ *dwitkoobi* = achterwaartse stand
 - ✓ *oreun nooleo makki* = met rechts neerwaarts drukblok op borsthoogte met open hand
 - ✓ *beomseogi* = katstand
 - ✓ *oreun gawisonkeut jireugi* = met rechts een 2-vingersteek naar de ogen
 - ✓ *dwit oen palkoop momtong chigi* = met links achterwaartse elleboogstoot op borsthoogte

5.

- Linkerbeen stapt naar achter: *dwitkoobi + oreun anmakki + oreun bakat mok chigi*
- Op plek wisselen naar: *apkoobi kaljaebi*
 - ✓ *dwitkoobi* = achterwaartse stand
 - ✓ *oreun anmakki* = met rechts inwaarts blok op borsthoogte
 - ✓ *oreun bakat mok chigi* = met rechts een uitwaartse slag naar de nek
 - ✓ *apkoobi* = lange voorwaartse stand
 - ✓ *kaljaebi* = wurgsteek naar de keel

ILBO DAERYON / GEMENGDE TECHNIEKEN

Voorkeursbeen = rechts

- 1) Met links naar achter stappen:
beomseogi + van onder met open hand vuist scheppen + oreun dollyo chagi
- 2) Naar links uitstappen:
dwitkoobi + oreun bakat makki + oreun arae yeop chagi + oreun bandae dollyo chagi
- 3) Met rechts naar achter stappen:
dwitkoobi + anpalmok makki + oreun dwitchagi
- 4) Met rechts naar achter stappen:
apkoobi + oen bakat makki + oreun mooreup chagi + met rechts pas naar achter + oreun an naeryo chagi
- 5) Met rechts naar achter stappen:
dwitkoobi + oen bakat makki + oen dollyo chagi + oreun eolgool dollyo chagi

Voorkeursbeen = links

- 1) Met rechts naar achter stappen:
beomseogi + van onder met open hand vuist scheppen + oen dollyo chagi
- 2) Naar rechts uitstappen:
dwitkoobi + oen bakat makki + oen arae yeop chagi + oen bandae dollyo chagi
- 3) Met links naar achter stappen:
dwitkoobi + anpalmok makki + oen dwitchagi
- 4) Met rechts naar achter stappen:
apkoobi + oen bakat makki + oreun mooreup chagi + met rechts pas naar achter + oen bakat naeryo chagi
- 5) Met links naar achter stappen:
dwitkoobi + oreun bakat makki + oreun dollyo chagi + oen eolgool dollyo chagi

ILBO DAERYON / BEENTECHNIEKEN

Voorkeursbeen = rechts

- 1) Met rechts beginnen, twee passen naar achter:
oen anchagi + oreun momdollyo-bandaedollyochagi
- 2) Met rechts beginnen, twee passen naar achter:
oen momtong dollyo chagi + oreun twio eolgool dollyo chagi
- 3) Met rechts beginnen, twee passen naar achter:
oreun anchagi + oreun yeopchagi
- 4) Met rechts, een pas uitstappen naar rechts:
oen bakatchagi + oreun twio eolgool apchook apchagi
- 5) Met links, een pas uitstappen naar links, rechts bijtrekken in gevechtshouding:
oen anchagi + 180° draaien + voet volle pas wegzetten + oreun dwitchagi

Voorkeursbeen = links

- 1) Met links beginnen, twee passen naar achter:
oreun anchagi + oen momdollyo-bandaedollyochagi
- 2) Met links beginnen, twee passen naar achter:
oreun momtong dollyo chagi + oen twio eolgool dollyo chagi
- 3) Met links beginnen, twee passen naar achter:
oen anchagi + oen yeopchagi
- 4) Met rechts, een pas uitstappen naar rechts:
oen bakatchagi + oen twio eolgool apchook apchagi
- 5) Met links, een pas uitstappen naar links, rechts bijtrekken in gevechtshouding:
oreun bakat chagi + 180° draaien + voet volle pas wegzetten + oen dwitchagi