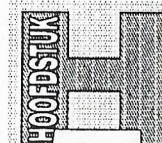




6.4.5



### **Twee-stap Sparring serie 5**

#### **Uitwerking**

De aanvaller maakt twee stappen  
voorwaarts met een vuist-stoot midden  
(5x).

De verdediger blokkeert de eerste stoot en  
ontwijkt de tweede. Daarna voert hij  
tegenaanvallen uit met voettechnieken.

#### **Doel**

Het combineren van meerdere aanvals- en  
verdedigings-technieken.

**Twee-stap Sparring  
serie 5**

## Begin procedure

### Pos. A

**Partner 1** en **Partner 2** staan in parallel-stand op armlengte afstand van elkaar.

Afbeelding gezien vanuit D.

### Pos. C

#### **Partner 1**

Plaats de rechter voet naar B, vorm een rechter L-stand richting A en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden.

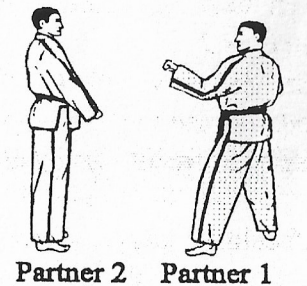
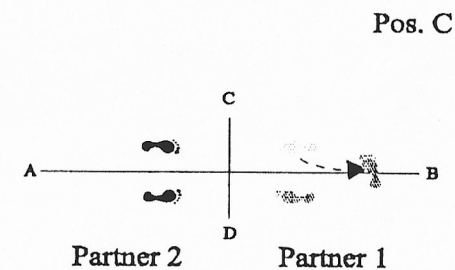
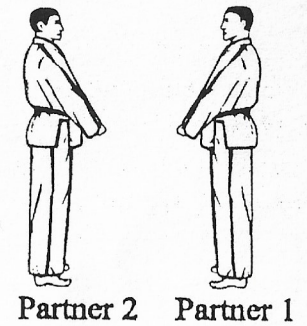
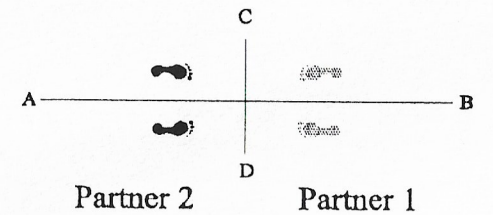
Geef het gereed-teken.

#### **Partner 2**

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-stap



## oefening 1

### Begin procedure

Pos. A en Pos. C

### Pos. 1-1

#### Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

#### Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

### Pos. 1-2

#### Partner 1

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker vuist-stoot midden.

#### Partner 2

Slijp naar A, vorm een linker L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden (hiermee wordt de techniek van Partner 1 ontweken).

Afbeelding gezien vanuit D.

### Pos. 1-3

#### Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

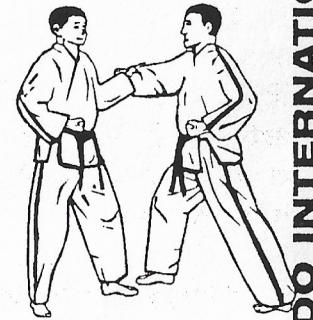
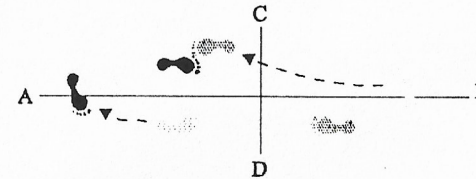
#### Partner 2

Maak een linker binnenwaarts cirkel voet-blok midden.

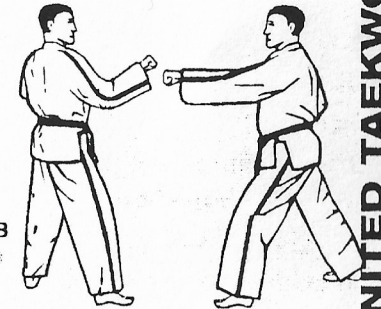
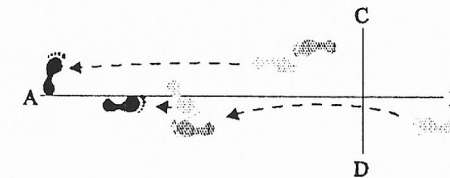
Afbeelding gezien vanuit D.

# 2-step

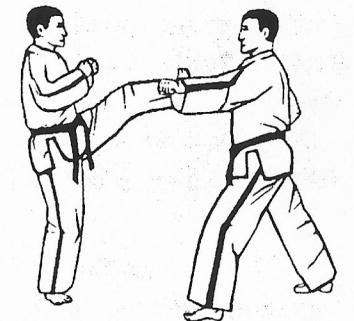
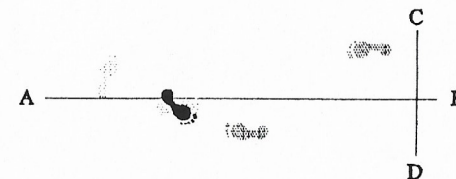
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



# serie 5

**Pos. 1-4**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Zet de linker voet naar B en maak een rechter haak-trap hoog (draai rechtsom).

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 1-5**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Zet de rechter voet naar A (draai rechtsom), vorm een rechter L-stand richting B en neem een neutrale-houding aan.

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 1-6**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

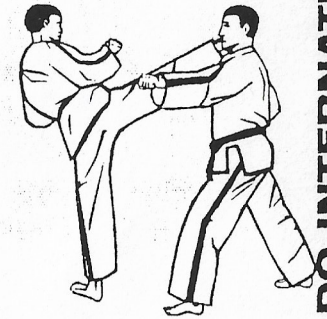
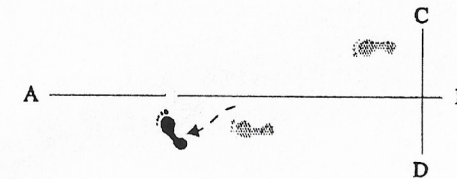
Maak een rechter rondwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

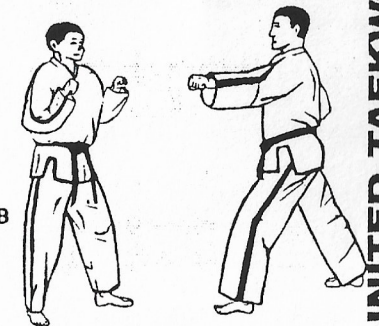
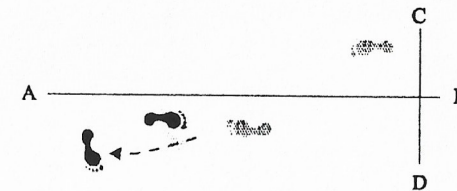
Voer Pos. 1-5 en Pos. 1-6, van Partner 2, in een doorgaande beweging uit.

## 2-stap

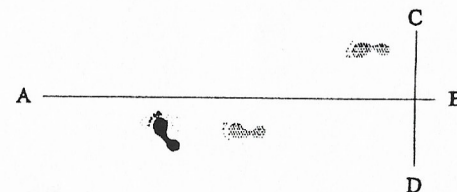
Pos. 1-4



Pos. 1-5



Pos. 1-6



serie 5

## oefening 2

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 2-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2

Partner 1

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker vuist-stoot midden.

Partner 2

Slip naar A, vorm een linker L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden (hiermee wordt de techniek van Partner 1 ontweken).

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

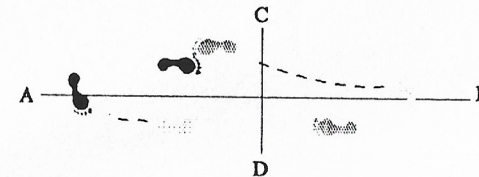
Partner 2

Plaats de linker voet naar B en maak een rechter buitenwaarts neerwaarts voet-blok midden.

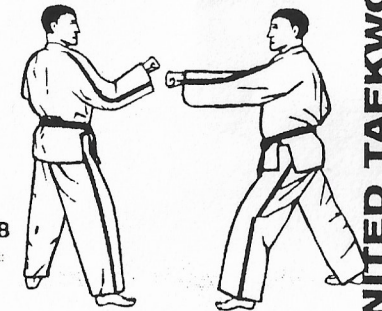
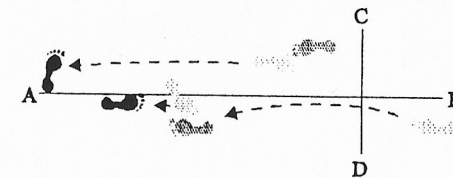
Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-stap

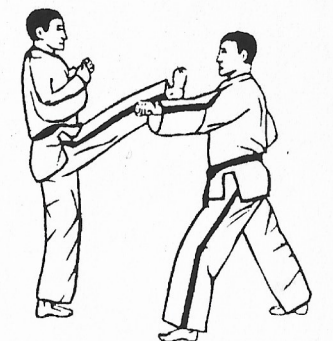
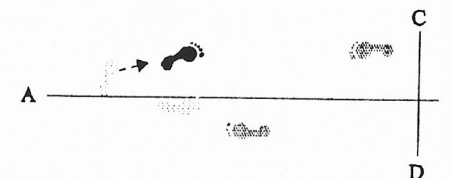
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



## serie 5

## 2-stap

Pos. 2-4

Partner 1

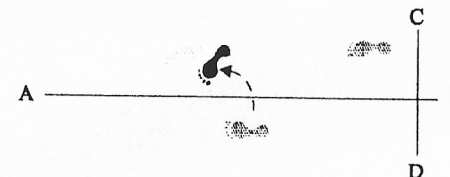
Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Zet de rechter voet naar A en maak een linker rondwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-4



Pos. 2-5

Partner 1

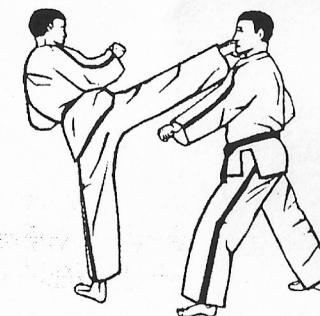
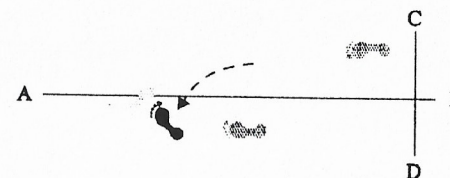
Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Zet de linker voet naar A (draai rechtsom) en maak een rechter haak-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-5



### oefening 3

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 3-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-2

Partner 1

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker vuist-stoot midden.

Partner 2

Slip naar A, vorm een linker L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden (hiermee wordt de techniek van Partner 1 ontweken).

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

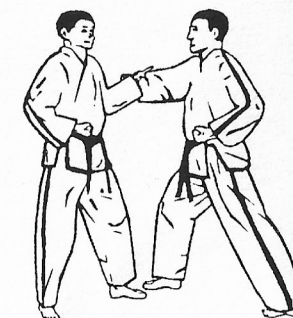
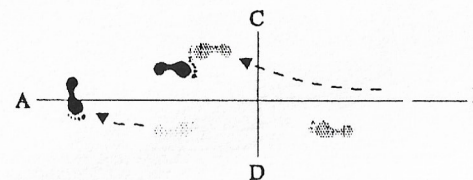
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter opwaartse zijwaarts voet-blok midden.

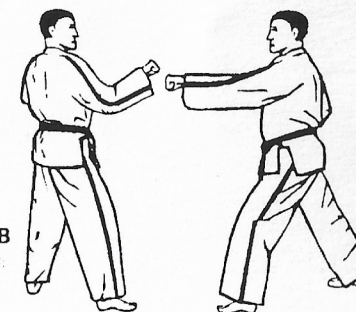
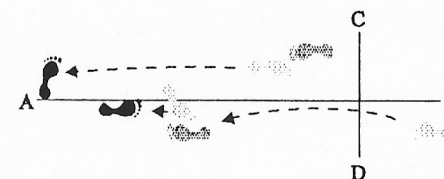
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

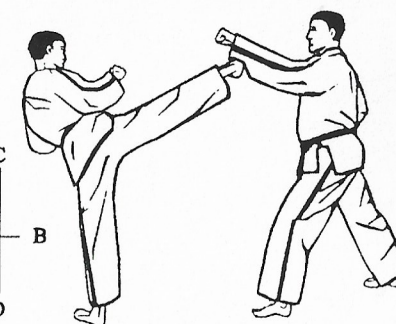
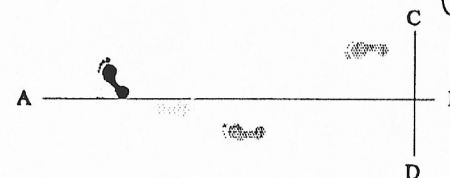
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 5

**Pos. 3-4**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Zet de rechter voet naar A, plaats de linker voet naar CA en maak een rechter zijwaartse-**trap** hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 3-5**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

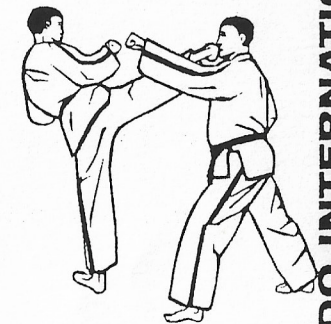
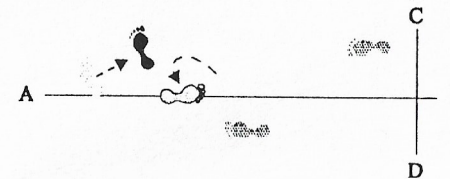
**Partner 2**

Zet de rechter voet naar A (draai linksom) en maak een linker achterwaartse-**trap** hoog.

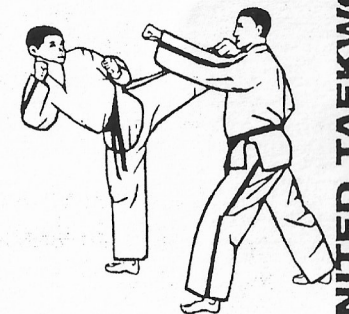
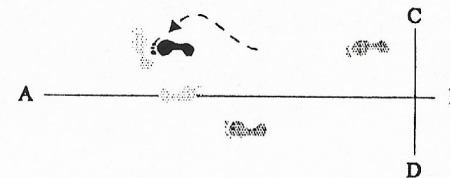
Afbeelding gezien vanuit D.

**2-step**

**Pos. 3-4**



**Pos. 3-5**



**UNITED TAEKWON-DO INTERNATIONAL**

**serie 5**



## oefening 4

### Begin procedure

Pos. A en Pos. C

#### Pos. 4-1

##### Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

##### Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 4-2

##### Partner 1

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker vuist-stoot midden.

##### Partner 2

Slip naar A, vorm een linker L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden (hiermee wordt de techniek van Partner 1 ontweken).

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 4-3

##### Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

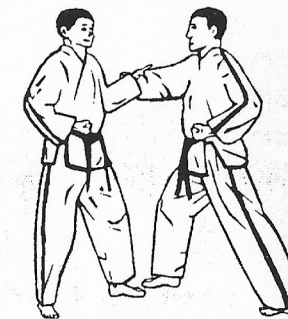
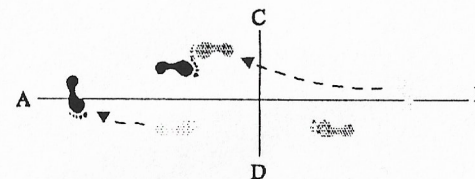
##### Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een linker binnenwaarts cirkel voet-blok midden.

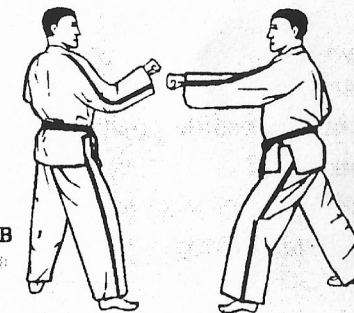
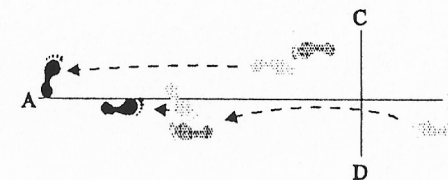
Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-step

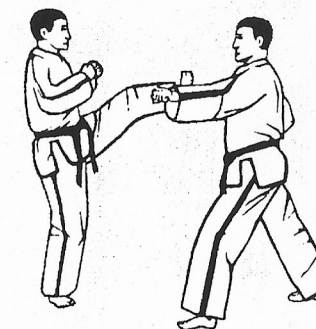
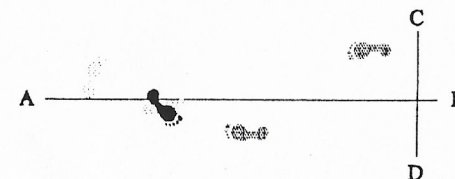
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



serie 5

## 2-stap

**Pos. 4-4**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Blijf in dezelfde positie en maak een linker zijwaartse-trap hoog.

**Pos. 4-3 en Pos. 4-4, Partner 2, in combinatie uitvoeren.**

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 4-5**

**Partner 1**

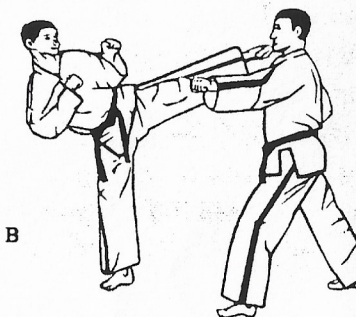
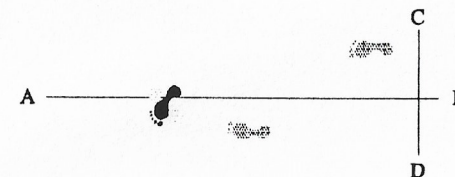
Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

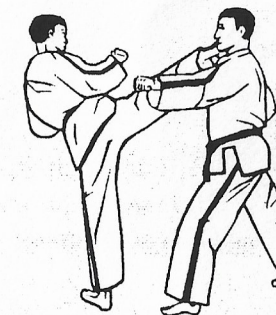
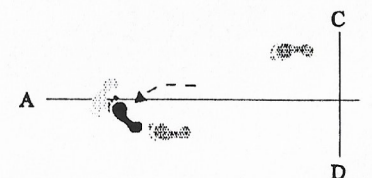
Zet de linker voet naar A (draai rechtsom) en maak een rechter haak-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 4-4**



**Pos. 4-5**



## oefening 5

2-step

### Begin procedure

Pos. A en Pos. C

#### Pos. 5-1

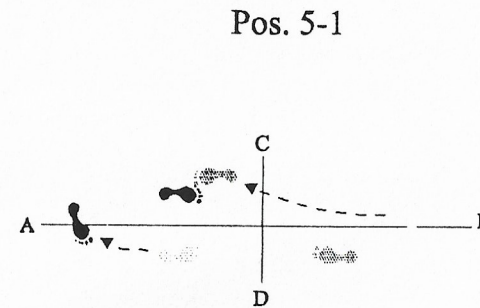
##### Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

##### Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.



#### Pos. 5-2

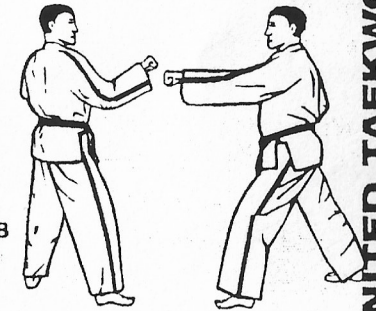
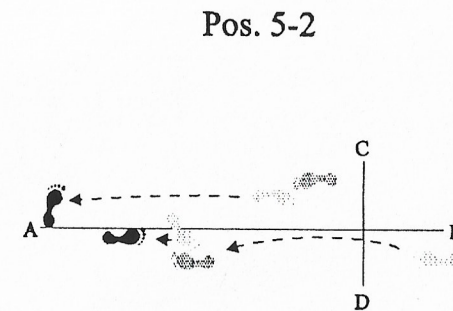
##### Partner 1

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker vuist-stoot midden.

##### Partner 2

Slip naar A, vorm een linker L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden (hiermee wordt de techniek van Partner 1 ontweken).

Afbeelding gezien vanuit D.



#### Pos. 5-3

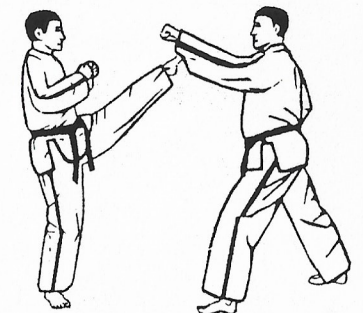
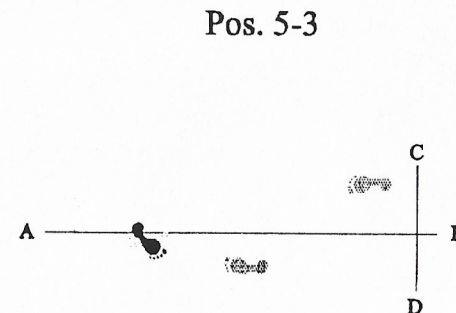
##### Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

##### Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een linker opwaartse voorwaarts voet-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.



serie 5

**Pos. 5-4**

**Partner 1**

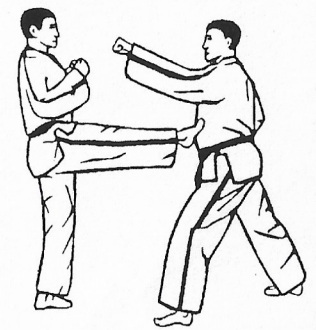
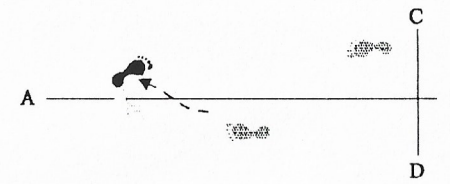
Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Zet de linker voet naar C en maak een rechter voorwaartse-trap laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 5-4**



**Pos. 5-5**

**Partner 1**

Blijf in dezelfde positie.

**Partner 2**

Maak een rechter gesprongen voorwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

**Pos. 5-5**

