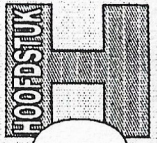




# 6.2.2



## **Eén-stap Sparring Voettechnieken serie 2**

### **Uitwerking**

De aanval is een vuist-stoot midden.  
De verdediger blokkeert met een voet-  
techniek en voert ook de tegenaanval uit  
met een voettechniek.

Deze serie wordt zowel **rechts** als **links**  
uitgevoerd.

### **Doel**

Het toepassen van afweren en  
tegenaanvallen met voettechnieken.

## Begin procedure

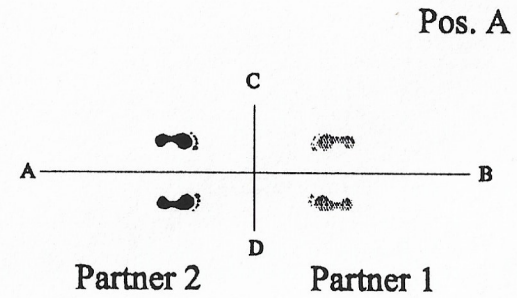
Pos. A

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

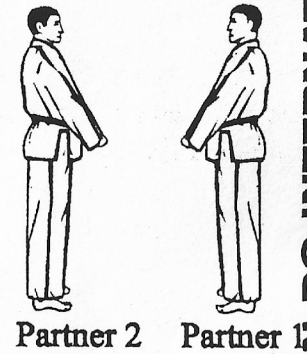
Partner 1 geef het gereed-teken.

Partner 2 geef het gereed-teken.

Afbeelding gezien vanuit D.



## 1-stap voet



## oefening 1

Begin procedure

Pos. A

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 en maak een linker binnenwaarts cirkel voet-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Zet de linker voet naar CA en maak een rechter zijwaartse controle-trap laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-3

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

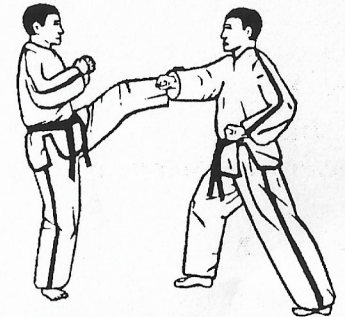
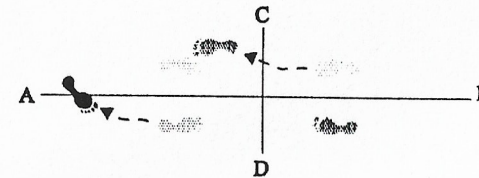
Blijf in dezelfde positie en maak een rechter zijwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

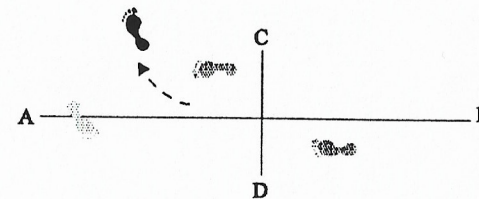
Pos. 1-2 en Pos. 1-3 van Partner 2 worden in een doorgaande beweging uitgevoerd.

1-stap  
voet

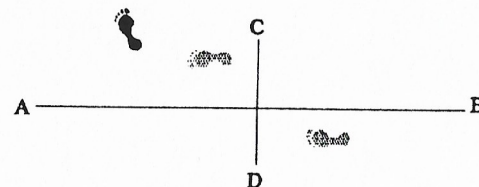
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



serie 2

## oefening 2

Begin procedure

Pos. A

Pos. 2-1

Partner 1

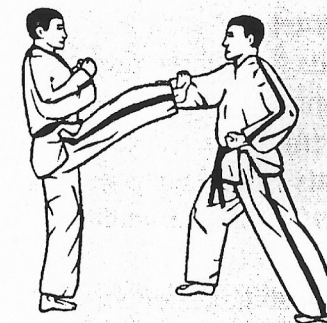
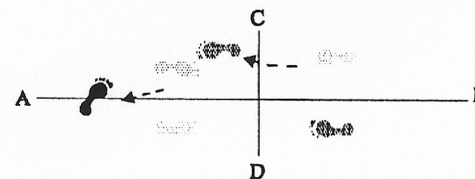
Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de linker voet naar A en maak een rechter binnenwaarts cirkel voet-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-1



Pos. 2-2

Partner 1

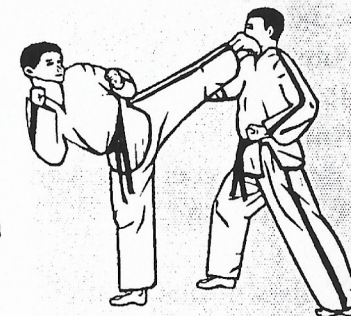
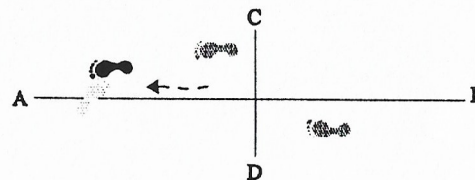
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2



1-stap  
voet

UNITED TAEKWON-DO INTERNATIONAL

serie 2

## oefening 3

Begin procedure

Pos. A

Pos. 3-1

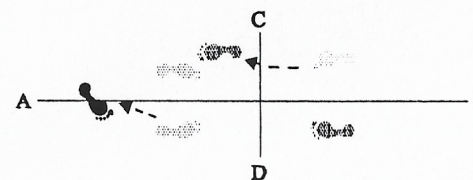
Partner 1

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

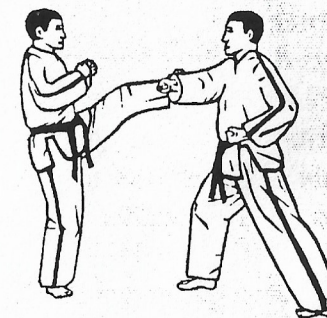
Partner 2

Plaats de rechter voet naar A en maak een linker binnenwaarts cirkel voet-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. 3-1



Pos. 3-2

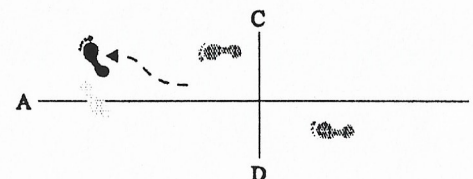
Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

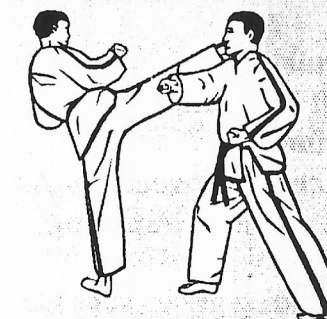
Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. 3-2



serie 2

## oefening 4

Begin procedure

Pos. A

Pos. 4-1

Partner 1

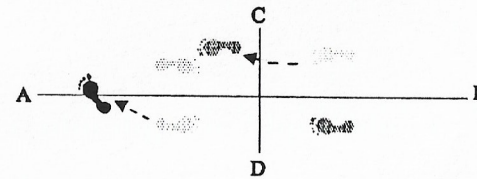
Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

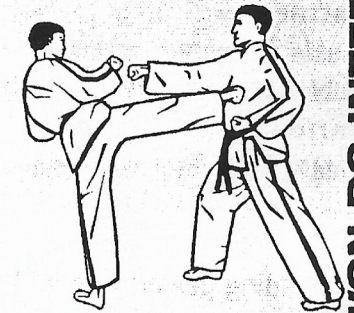
Plaats de linker voet naar A en maak een rechter zijwaartse controle-trap midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-1



1-stap  
voet



Pos. 4-2

Partner 1

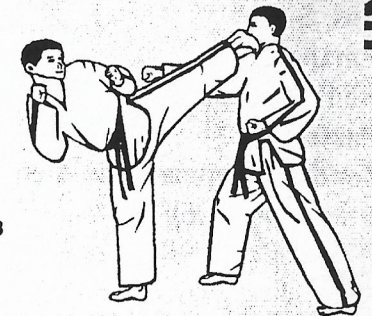
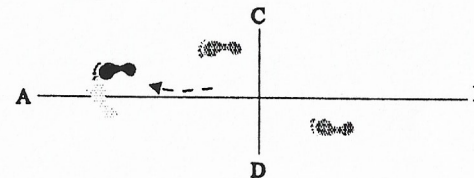
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2



## oefening 5

Begin procedure

Pos. A

Pos. 5-1

Partner 1

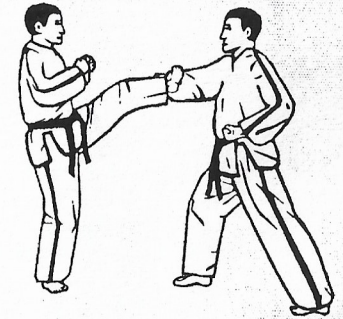
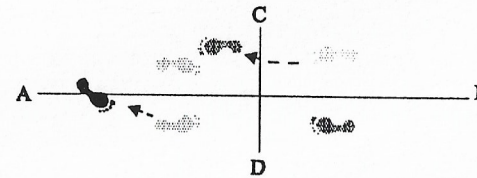
Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A en maak een linker (buitenwaarts) cirkel voet-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-1



Pos. 5-2

Partner 1

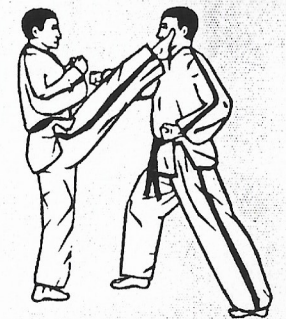
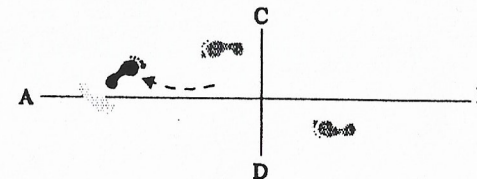
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2



1-stap  
voet