



## STEGSPARRING

### Trestegssparring

1

#### Anfall

- Låg blockering, gående ställning
- Tre raka slag, gående ställning

#### Försvar

- Parallell redoställning
- Tre bakat palmok makgi, gående ställning
- Rakt slag, bandae jirugi
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering

2

#### Anfall

- Låg blockering, gående ställning
- Tre höga slag, gående ställning

#### Försvar

- Parallell redoställning
- Tre uppåt gående blockeringar, gående ställning
- Rakt slag
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering

3

#### Anfall

- Låg blockering, gående ställning
- Tre rundsparkar med L-ställning och guardblockering mellan

#### Försvar

- Parallell redoställning
- Tre guardblockering med knivhand, L-ställning
- Sidspark främre ben
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering

## Tvåstegssparring

1

### Anfall

- L-ställning, guardblockering
- Rundspark bakre ben, guardblockering
- Rakt slag

### Försvar

- Parallell redoställning
- L-ställning, knivhandsguardblockering
- Bakat palmok daebi makgi, gående ställning
- Sidspark främre benet
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering

2

### Anfall

- L-ställning, guardblockering
- Sidspark, bakre ben, guardblockering
- Steg framåt, rakt slag

### Försvar

- Parallell redoställning
- Slide bakåt, guardblockering
- An palmok makgi, gående ställning
- Rundspark bakre benet. Mål vuxna: huvudet, mål barn: sidan av överkroppen
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering

3

### Anfall

- L-ställning, guardblockering
- Låg framspark
- Steg framåt, rakt slag

### Försvar

- Parallell redoställning
- L-ställning, låg knivhandsblockering
- Bakat palmok makgi, flytta främre foten till annun sogi, ca 30 grader
- Sträck ut handen som blockerat till runt bakhuvudet, hastig rörelse med armbåge mot käken
- Slide bakåt, L-ställning, guardblockering