

Één stap sparring.

Handtechnieken.

1	Met je rechtse voet schuin naar voren stappen, tegelijk met linkse hand de aanvallende stoot blokken en met je rechtse hand een stoot naar de kin.
2	Met je linkse voet schuin naar voren stappen, tegelijk met je linkse hand de aanvallende stoot blokken en met rechts een stoot in de zij plaatsen.
3	Je linkse been naar achter verplaatsen in een korte pas (dwit koobi), tegelijk met je rechtse onderarm de aanvallende stoot blokken en daarna met je rechtse voet naar voren stappen en met je elle boog de aanvaller in zijn zij raken.
4	Met je linkse voet schuin naar voren stappen. Tegelijk met je linkse hand de aanvallende stoot blokken (draai goed je bovenlichaam mee). Daarna een dubbele stoot plaatsen in de zij beginnend met je rechtse vuist en daarna een stoot naar het gezicht.
5	Met je linkse voet naar voren stappen en tegelijk met je rechtse arm van boven naar beneden de aanvallende stoot blokken zodat je kunt aanvallen met een slag naar de nek. Met de duimzijde van je hand.
6	Met je rechtse voet schuin naar voren stappen, tegelijk met je linkse hand de stoot blokken en met je rechtse hand een slag naar de nek (handpalm omhoog) gevolgd met een tweede slag aan de andere zijde in de nek (handpalm omlaag).
7	Met je rechtse voet naar voren stappen en tegelijk met je rechtse onderarm de stoot blokken en daarna met je rechtse vuist een slag op de neus plaatsen.
8	Met links naar voren stappen, tegelijk met je linkse arm de stoot blokken. Doorstappen dat je met je rug naar de tegenstander staat en dan met rechts een slag in de nek maken.

Voettechnieken.

1	Ruimte maken door naar achter te schuiven met beide voeten en tegelijk met je linkse voet de stoot blokken, daarna een Ap-chagi plaatsen in de buik.
2	Ruimte maken en met je linkse voet de stoot blokken, daarna een Dollyo-chagi plaatsen naar het hoofd van de tegenstander.
3	Ruimte maken en met je rechtse voet de stoot blokken daarna een dwit-chagi plaatsen in de buik van de tegenstander.
4	Ruimte maken en met je rechtse voet de stoot blokken van boven naar beneden en daarna met dezelfde voet een yop-chagi plaatsen in de buik. (probeer je voet niet op de grond te zetten tussen het blokken en de trap)
5	Ruimte maken en met je rechtse voet de stoot blokken van boven naar beneden, daarna maak je met dezelfde voet een haak trap tegen de rechter slaap van je tegenstander.
6	Uitstappen naar rechts en direct een gesprongen dubbele dollyo-chagi maken waarvan de eerste trap in de buik is en de tweede tegen het hoofd.
7	Ruimte maken en direct een gesprongen dubbele ap-chagi maken de eerste in de buik en de tweede tegen de kin.
8	Ruimte maken en direct een draai dollyo-chagi maken.
9	Ruimte maken en met je linkse voet de stoot blokken, daarna met je rechtse voet een nearyo-chagi maken op het voorhoofd van de tegenstander.
10	Ruimte maken, met je rechtse voet blokken en daarna een bandal dollyo-chagi maken naar het hoofd van de tegenstander.