

Eenstap sparring (Ilbo Taeryon)²⁰¹⁵

1 -	rechts uitstappen in paardrijdstand en tegelijk links open hand afweer en rechts vuiststoot naar kin. Vervolgens stand wisselen in grote stand en met links opstoot plaatsen op buik.
2 -	links uitstappen in paardrijdstand en tegelijk linker handpalmafweer op elleboog plaatsen en direct volgen met drie dubbele stoot (twee x zij en 1 x hoofd)
3 -	links uitstappen in paardrijdstand en armbreek inzetten, vervolgens stand wisselen naar grote stand en met rechts binnenhandkantslag op plexus plaatsen.
4 -	rechts instappen in smalle stand en met rechts armblok naar binnen plaatsen, direct deze armblok laten volgen met vuistslag aan zijkant hoofd, daarna voorste been (rechts) terugtrekken en met links instappen en achterwaartse elleboogstoot plaatsen in buik.
5 -	rechts instappen in smalle stand en met rechts armblok naar binnen plaatsen, direct deze armblok laten volgen met vuistslag naar zijkant hoofd, daarna voorste been (rechts) verplaatsen naar grote stand en vingersteek aanval met links op keel plaatsen.
6 -	rechts terugstappen in katstand en met rechts handpalmafweer plaatsen, tegenaanval met ronde trap met rechts naar hoofd. Afsluiten met gevechtshouding.
7 -	links achteruitstappen in smalle stand en met rechts armblok naar binnen plaatsen, volgen met dubbele zijwaartse trap (1 op knie en zelfde been direct naar borst. Afsluiten met gevechtshouding.
8 -	rechts achteruitstappen in smalle stand en armblok naar binnen met links en volgen met achterwaartse hieltrap naar hoofd met rechts. Afsluiten met gevechtshouding. (andere volgorde mag ook)
9 -	voetafweer van binnen naar buiten met links en direct volgen met gesprongen voorwaartse trap naar kin met rechts. Afsluiten met gevechtshouding.
10 -	links uitstappen in korte smalle stand en met rechts open handafweer op elleboog plaatsen. Volgen met zijwaartse trap met rechts naar knie en direct met rechts hoektrap naar hoofd. Afsluiten met gevechtshouding.
11 -	voetafweer van binnen naar buiten met links en volgen met rechts ronde trap naar hoofd en direct zelfde been zijwaartse trap naar buik. Afsluiten met gevechtshouding.
12 -	voetafweer met links van buiten naar binnen met links en direct volgen met achterwaartse hieltrap met rechts. Afsluiten met gevechtshouding. (andere volgorde mag ook)
13 -	voetafweer met rechts van buiten naar binnen en direct zelfde been zijwaartse trap naar buik, volgen met achterwaartse trap met links naar buik. Afsluiten met gevechtshouding.
14 -	voetafweer van buiten naar binnen met rechts en volgen met ronde trap met draai naar hoofd of lichaam zelfde been. Afsluiten met gevechtshouding. (andere volgorde kan ook)
15 -	uitstappen naar links en direct zijwaartse trap met rechts naar knie plaatsen. Volgen met zelfde been gesprongen zijwaartse trap naar zij. Afsluiten met gevechtshouding.
16 -	Links terugstappen in korte smalle stand en met rechts open handblok plaatsen. Volgen met zijwaartse trap op knie met rechts en met zelfde been gesprongen neerwaartse trap . Afsluiten met gevechtshouding.