

# Tae kwon do

**Oppgave:**  
One step sparring (Ilpoterian)



**Janne Helen Viddal**  
**Hovedinstruktør NTNUI TKD**

# Innhold

<a href="#">2. Ilpoterian.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">2.1. Generelt.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">2.2. Teknikkene.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">2.2.1. Teknikk 1.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">2.2.2. Teknikk 2.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">2.2.3. Teknikk 3.....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">2.2.4. Teknikk 4.....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">2.2.5. Teknikk 5.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">2.2.6. Teknikk 6.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">2.2.7. Teknikk 7.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">2.2.8. Teknikk 8.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">2.2.9. Teknikk 9.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">2.2.10. Teknikk 10.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">2.2.11. Teknikk 11.....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">2.2.12. Teknikk 12.....</a>	<a href="#">12</a>

## 2. Ilpoterian

Ilpoterian betyr ettstegs sparring. Dette er en kontrollert måte å trene selvforsvar/ kamp på hvor to utøvere trener sammen i å utføre forhåndsdefinerte serier av teknikker som involverer liten eller ingen kontakt. Ved å ta i bruk ettstegs sparring lærer utøveren å kombinere forskjellige grunnteknikker. Slag, blokkeringer og spark blir satt sammen i en avtalt kamp.

Hensikten og tanken bak avtalt kamp er å lære utøverne å trene kamp i en trygg setting. I tillegg læres grunnleggende sparring sekvenser som balanse, rytme, timing, styrke, hurtighet, kontroll og avstandsbedømmelse. Det er viktig med 100% konsentrasjon og øyekontakt. Det man lærer de første årene med grunnstillinger blir nå satt i system. Når man lærer denne type teknikker, økes forståelsen av selvforsvar og kamp og man vil kunne handle raskere i en utsatt situasjon. Disiplin er viktig og Kiap skal være høy i trefføyeblikket.

I one step sparring angriper ofte motstander med en bevegelse, i det han for eksempel tar et steg frem med slag mot personen han står ovenfor. Forsvarer avverger med blokk og utfører et eller flere motangrep.

Verdien av å trene steg sparring har blitt diskutert i flere bøker og av ulike mastere<sup>1</sup>. Noen synes den har liten verdi, da den ikke tar for seg reell kamp situasjon, mens andre synes det er en fin måte å introdusere sparring på for bl.a utøvere som synes fysisk kontakt er skremmende eller uvant. Som hovedinstruktør bruker jeg en god del tid på steg sparring. Jeg synes det er viktig at elevene får trene sparring i et tryggt miljø, hvor angrep og forsvar er avtalt på forhånd. Spesielt viktig er dette for elever som ikke har trent så lenge Tae kwon do. Men på den annen side er det også en god måte å innføre mer avanserte teknikker på for høyere graderte.

---

<sup>1</sup> Tae kwon do: Marc Tedeschi (2003).

## 2.1. Generelt

I dette kapitlet vil jeg sammenfatte de samme ritualene som kjenne tegner begynnelsen, utførelsen og avslutningen for step teknikker.

1. Utøverne står med ansiktet mot hverandre i giv akt stilling (Charyôt) (A), hilser (Kyôngnye)(B) og gjør seg klar (Junbi)(C). Kommandoene i parentes blir utført av en tredje person (eks. trener).
2. Angriper tar et steg tilbake, samtidig som han utfører en lav blokk (Ap kobi / Arae makki) og Kiap. Dette for å signalisere at han er klar til å angripe (D).
3. Forsvarer signaliserer ved Kiap at han er klar til å bli angrepet.
4. Angriper slår mot solar plexus. Forsvarer reagerer med blokk og motangrep (E-F).
5. Etter at teknikken er ferdig utført går utøverne tilbake til start posisjon og intar klar stilling (Chunbi)(G). I fra denne stillingen starter utøverne med teknikk nr.2 osv.
6. Etter at alle teknikkene er utførte blir utøverne kommandert tilbake til start posisjon (Junbi) (G), giv akt stilling (Charyôt) (H) og avslutter med å hilse (Kyôngnye)(I).





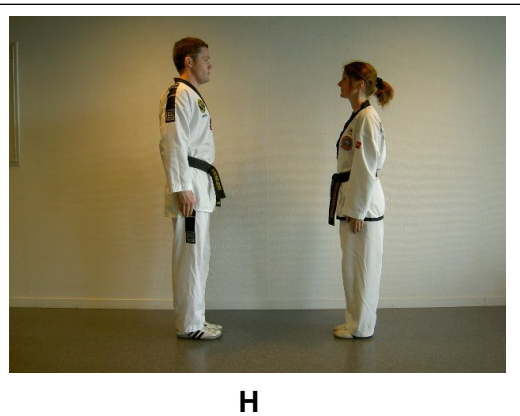
E



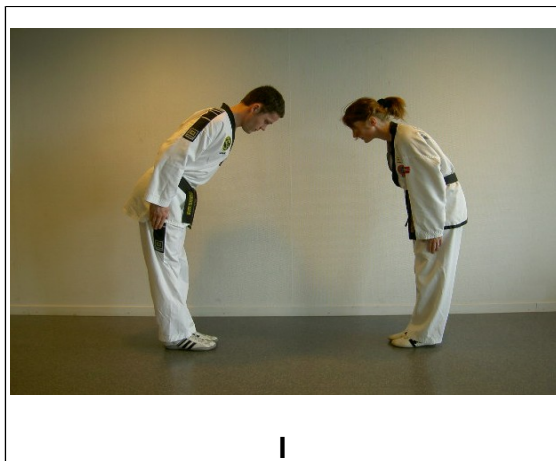
F



G



H



I

## 2.2. Teknikkene

Hver av de 12 teknikkene som er beskrevet på de neste sidene er tilknyttet en tabell som viser stegene til angriper og forsvarer. Den første kolonnen viser stegene til angriper, mens kolonne to viser forsvarers ulike teknikker. Noen av teknikkene er vist på begge sider, slik at man lettere kan se detaljene på teknikkene.

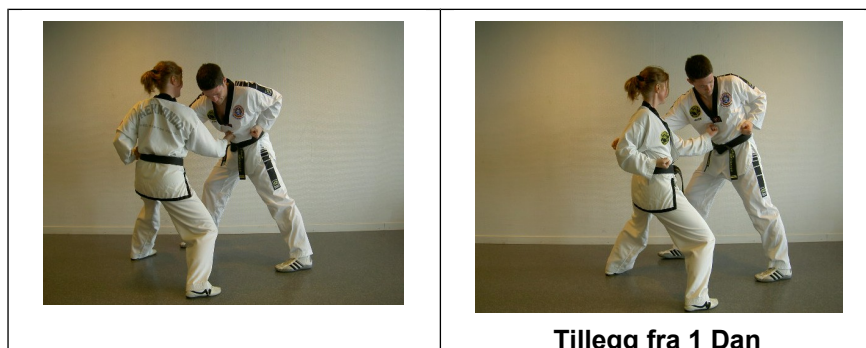
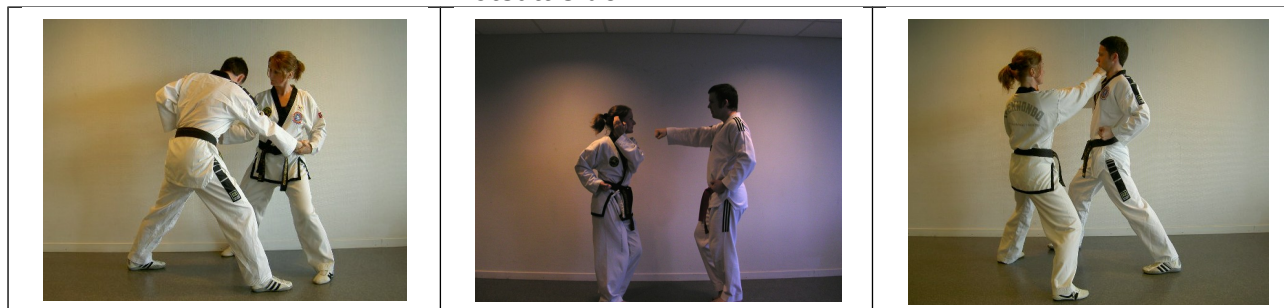
Følgende forkortelser er tatt i bruk: (H) for høyre, (V) for venstre.

## 2.2.1. Teknikk 1

	<b>Angriper</b>	<b>Forsvarer</b>
A	<p>H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)</p>	<p>I det motstander angriper, sett V fot inntil H fot. H hånd på belte, V hånd åpen blokk hentes fra øret.  H fot ut i Joochom seogi. 45 grader. V hånd åpen blokk for å avverge angriperens slag, samtidig H hånd slag mot venstre kjeve.</p>
B	Ingen teknikk	<p>V hånd tar tak i angriperens høyre hånd og trekker den ned på sitt eget belte (venstre side), samtidig H hånd et sirkelbevegende slag mot solar plexus (Palgup ollyo chigi).  <b>Tillegg fra 1 Dan:</b> avslutter med V hånd et sirkelbevegende slag mot solar plexus (Palgup ollyo chigi).</p>



### Motsatt side:

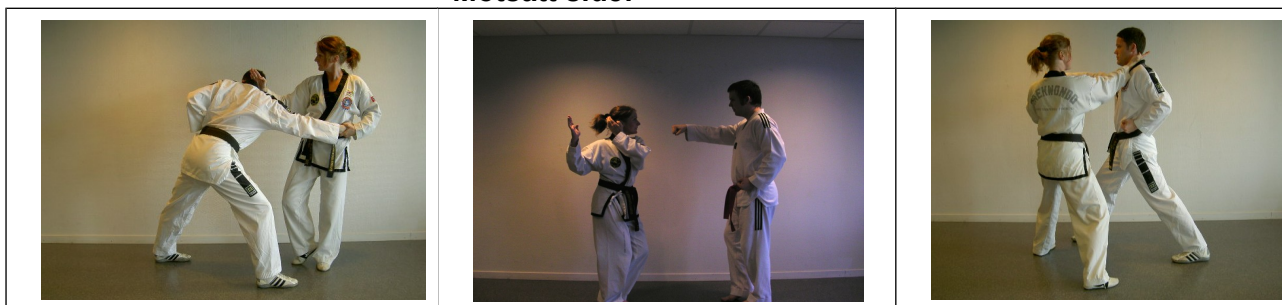


## 2.2.2. Teknikk 2

	Angriper	Forsvarer
A	<p>H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.</p> <p>(Ap kobi / Bandae jireugi)</p>	<p>I det motstander angriper, sett V fot inntil H fot. H hånd åpen hentes bak i fra (90 grader), V hånd åpen blokk hentes fra øret.</p> <p>H fot ut i Joochom seogi. 45 grader. V hånd åpen blokk for å avverge angriperens slag, samtidig H hånd åpen slag mot angriperens nakke (venstre side) (Sonnal an chigi)</p>
B	Ingen teknikk	<p>H fot trekkes inntil venstre (Beum sogi). V hånd tar tak i angriperens høyre hånd og trekker den ned på sitt eget belte (venstre side), samtidig H hånd åpen slag mot angriperens nakke (høyre side) (Sonnal deong chigi)</p> <p><b>Tillegg fra 1 Dan:</b> avslutter med H fot ut i kort L-stilling, V hånd slag mot solar plexus, H hånd ned på belte.</p>



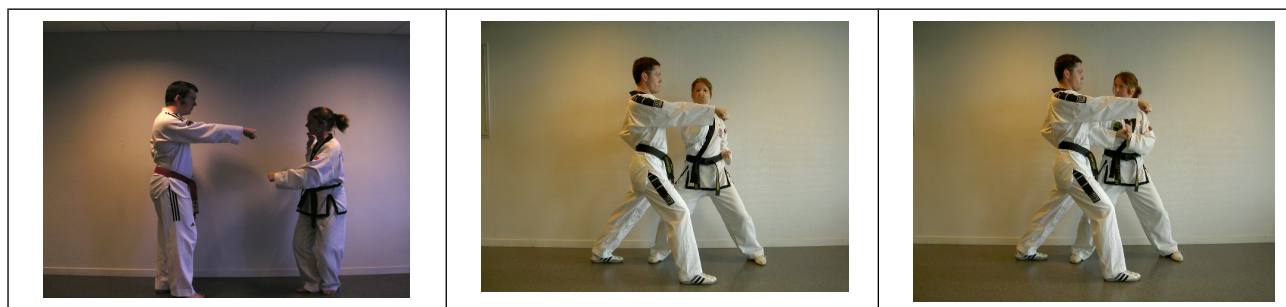
### Motsatt side:



Tillegg fra 1 Dan

### 2.2.3. Teknikk 3

	<b>Angriper</b>	<b>Forsvarer</b>
A	<p>H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandoe jireugi)</p>	<p>I det motstander angriper, sett V fot et steg tilbake til kort L-stilling (Dwit kobi).  H fot frem i Joochom seogi. V hånd ned på belte, samtidig H hånd blokkerer (Momtong an-makki)</p>
B	<p>Ingen teknikk</p>	<p>H hånd albuestøt i magen (solar plexus) (Palgup yeop chigi) + (evt. V hånd som støtte i slag med H hånd). H hånd slag mot høyre tinning.  <b>Tillegg fra 1 Dan:</b> : avslutter med å trekke H fot inntil V, samtidig roterer man 180 grader, og plasserer V fot ut i Joochom seogi. V hånd albuestøt i magen (solar plexus) (Palgup yeop chigi) + (evt. H hånd som støtte i slag med V hånd). V hånd slag mot venstre tinning.</p>



#### Motsatt side:



**Tillegg fra 1 Dan**



## 2.2.4. Teknikk 4

	Angriper	Forsvarer
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, sett H fot et steg tilbake til kort L-stilling (Dwit kobi)  V fot spark vekk slag fra angriper med frontspark (Ap-chagi). (Treff punkt under håndledd).
B	Ingen teknikk	H fot spark rund spark mot hode. (Dollyo-chagi). Trek tilbake i kampstilling.  <b>Tillegg fra 1 Dan:</b> Spark først frontspark (Ap-chagi) i mage, deretter rundspark mot hode.



## 2.2.5. Teknikk 5

	Angriper	Forsvarer
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, skli ut til venstre side i kampstilling (H fot foran).
B	Ingen teknikk	H fot spark side spark mot mage, deretter hode (Yop-chagi). Trek tilbake i kampstilling.



### 2.2.6. Teknikk 6

#### Angriper

#### Forsvarer

A	<p>H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.</p> <p>(Ap kobi / Bandoe jireugi)</p>	<p>I det motstander angriper, skli ut til høyre side i kampstilling (V fot foran).</p>
B	<p>Ingen teknikk</p>	<p>V fot spark side spark mot mage, (Yop-chagi), deretter snu rundt 180 grader og spark med H fot side spark (Dwidola bandoe dollyo chagi). Trekk tilbake i kampstilling</p> <p><b>Tillegg fra 1 Dan:</b> ekstra sidespark mot hode. Snu rundt 180 grader og spark med V fot side spark. Tilsammen 3 spark.</p>



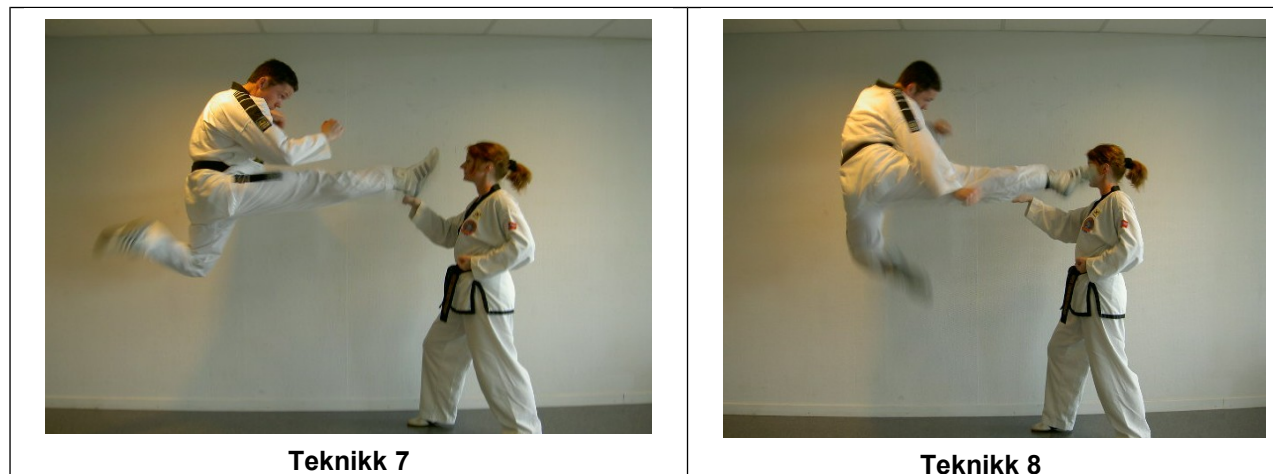
### 2.2.7. Teknikk 7

Teknikkene 7-9 er fra og med 1 cup. NB! Bildene viser kun begynnelsen på angrep, dvs. angriper er på veg frem for å slå.

	<b>Angriper</b>	<b>Forsvarer</b>
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, hopp opp og spark front spark H fot mot ansikt (Twio -ap-chagi).  Trekke tilbake i kampstilling.

### 2.2.8. Teknikk 8

	<b>Angriper</b>	<b>Forsvarer</b>
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, hopp opp, vend 90 grader og spark rund spark H fot mot ribbebein eller ansikt (Twio -tollyo-chagi).  Trekke tilbake i kampstilling.



### 2.2.9. Teknikk 9

	<b>Angriper</b>	<b>Forsvarer</b>
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, hopp opp, vend 90 grader og spark side spark H fot mot bryst eller ansikt (Twio -yop-chagi).  Trekke tilbake i kampstilling.



**Teknikk 9**

### 2.2.10. Teknikk 10

Teknikkene 10-12 er pensum fra og med 2 Dan.

<b>Angriper</b>		<b>Forsvarer</b>
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, trekk V fot tilbake i kampstilling.  H fot sveiper bort slaget, utover (An- chagi) Vend 90 grader og spark side spark H fot mot mage, deretter ansikt (Yop- chagi).  Trekk tilbake i kampstilling.



### 2.2.11. Teknikk 11

<b>Angriper</b>		<b>Forsvarer</b>
A	H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.  (Ap kobi / Bandae jireugi)	I det motstander angriper, trekk H fot tilbake i kampstilling.  V fot sveiper bort slaget, innover (An-chagi). Fortsett med direkte rundt bak spark H fot mot ansikt (Dwidola bandae dollyo chagi) og avslutt med rundspark H fot mot ansikt (Dollyo chagi).  Trekk tilbake i kampstilling.



## 2.2.12. Teknikk 12

### Angriper

### Forsvarer

A	<p>H fot: Et steg frem. H hånd: Slag mot solar plexus og Kiap.</p> <p>(Ap kobi / Banae jireugi)</p>	<p>I det motstander angriper, trekk V fot tilbake i kampstilling.</p> <p>H fot sveiper bort slaget, utover (An-chagi). Fortsett med direkte 180 grader rundspark H fot mot ansikt. (Twio-momdollyo chagi).</p> <p>Trekk tilbake i kampstilling.</p> <p><b>NB!</b> Bilde 2 viser kun treffpunktet. Husk at dette sparket skal være i luften.</p>
---	---	---

