

**SVENSKA TAEKWON-DO FÖRBUNDET / ITF**

# **Nationella stegsparringövningar**

---



**ANVISNINGAR**

- Stegsparringövningarna är avsedda för samtliga utbildningsgrader, både för junior och senior samt minior och kadett. Övningarnas benämning visar vilken grad de är till. Ex. vid gradering till 10 Kup skall man behärska stegsparringövningarna 10-A och 10-B. För miniorer och kadetter gäller 10-A till graden 10 Kup-1 och 10-B till graden 10 Kup-2.
- Varje kombination (förutom 10-A, 10-B och 9-A) påbörjas med en tydlig verbal förvarning från den som attackerar. Den som försvarar sig svarar verbalt samtidigt som han/hon intar försvarsposition. Attacken inleds direkt.
- Samtliga kombinationer avslutas med ett ”kiap” vid den sista kontrungstekniken.
- Avstånd mellan personerna justeras innan övningen påbörjas.

# 10 Kup

Stegsparringövningarna 10-A och 10-B utförs ensam.  
Övningarna är förberedande för arrangerade kampövningar.  
**Syfte:** att utveckla kontringsreflex samt koppling av försvars- och attackteknik.

## 10-A

övning

**Försvar**

- Gunnun Sogi Kaunde An Palmok Makgi, steg bakåt
  - Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontring utan steg
- Teknikerna utförs i fast motion.

## 10-B

övning

**Attack**

- Gunnun Sogi Najunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt
  - Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt
- Teknikerna är separata

## 9 Kup

*Stegsparringövningarna 9-A och 9-B utförs ensam.*

*Övningarna är förberedande för arrangerade kampövningar.*

**Syfte:** att träna agerande från grundkampställning samt förbereda för stegsparringövningar i par.

*Obs! Övning 9-B utförs med fördel på kommando av instruktör:*

*"Attack Junbi - Si Jak" samt "Försvar Junbi - Si Jak"*

### 9-A

övning

<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontrung utan steg i fast motion</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>
----------------	---

### 9-B

3-stegsparring (ensam)

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- avslut: steg framåt till Narani Sogi</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontrung utan steg i fast motion</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> <li>- avslut: steg framåt till Narani Sogi</li> </ul>

## 8 Kup

Stegsparringövningarna 8-A och 8-B och efterföljande utförs i par.

**Syfte:** övning i timing- samt distanskontroll. Första kontakten med motståndare.

### 8-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontrung utan steg i fast motion</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 8-B

3-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bandae Jirugi, direkt kontrung utan steg i fast motion</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 7 Kup

**Syfte:** Övning i timing- samt distanskontroll i närkontakt. Första attack och kontringsattack mot hög sektion.

*Obs! Sparkteknik som utförs med stopp i slutskedet.*

### 7-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Nopunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Chookyo Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Annun Sogi Nopunde Yop Sonkal Taerigi, ändring av ställning med främre fot, fast motion</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 7-B

3-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> <li>- Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> <li>- Kaunde Dollyo Chagi + Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul> <p>Efter spark sätts foten utanför motståndarens fot. Obs! Sparkar i stoppande form.</p>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, stå kvar i samma ställning</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, steg bakåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Sonkal Daebi Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Ap Cha Busigi, med främre ben</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 6 Kup

**Syfte:** kunskap att kombinera hand- och bentekniker i attack samt försvar mot dessa. I kontring med spark utveckla känsla för timing och distans.

### 6-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Kaunde Yop Cha Jirugi, med främre fot</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 6-B

2-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> <li>- Kaunde Dollyo Chagi, spark i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Yop Cha Jirugi, främre ben innan motståndaren intagit slutposition</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 5 Kup

**Syfte:** kunskap att kombinera hand- och bentekniker i attack samt försvar mot dessa. I kontring med spark utveckla känsla för timing och distans.

### 5-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Kaunde Yop Cha Jirugi + Kaunde Tora Yop Chagi, med främre fot och bakre fot</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 5-B

2-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Dollyo Chagi, spark i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, kort slide bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Bakkat Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Yop Cha Jirugi + Kaunde Tora Yop Chagi, med främre fot och bakre fot</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>



## 4 Kup

**Syftet:** bryta och förkorta av distansen med handtekniker.

### 4-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Baro Jirugi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Annun Sogi Bakkat Palmok Makgi + Kiokja Jirugi, steg framåt samtidigt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 4-B

1-stegsparring

Utgång: öppen ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Nopunde Dollyo Chagi, bakre ben i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Gojung Sogi Bakkat Palmok Makgi + Nopunde Jirugi, slide framåt, slag bredvid målet</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 3 Kup

**Syftet:** övning av direkt kontring med främre respektive bakre ben.

### 3-A

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Ap Cha Busigi, bakre ben i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Annun Sogi Najunde Palmok Makgi, förlängning av ställning med bakre fot</li> <li>- Nopunde Goro Chagi, slide/hopp snett framåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 3-B

1-stegsparring

Utgång: stängd ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Yop Chagi, bakre ben i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Annun Sogi Najunde Palmok Makgi, med slide</li> <li>- Nopunde Dollyo Chagi, bakre ben i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 2 Kup

**Syfte:** försvar med slide och parring. Kontringarna utförs i mycket snabbt tempo.

### 2-A

1-stegsparring

Utgång: öppen ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Guburyo Sogi Daebi Palmok Makgi, bakåt</li> <li>- Mikulmyo Kaunde Yop Chagi, glidande framåt</li> <li>- Annun Sogi, steg/fall framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Niunja Sogi Najunde Annuro An Palmok Makgi, med slide bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Nopunde Bandae Jirugi, förlängning av ställning med främre fot</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

### 2-B

1-stegsparring

Utgång: öppen ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Kaunde Yop Chagi, främre ben med genomgående steg i Kyocha Sogi</li> <li>- Annun Sogi, steg/fall framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Annun Sogi Anuro An Palmok Makgi, snabbt slide bakåt</li> <li>- Gunnun Sogi Kaunde Kiokja Jirugi, förläng ställningen med främre ben</li> <li>- Annun Sogi Nopunde Ap Jirugi, vridning utan steg</li> <li>- Annun Sogi Nopunde Ap Jirugi</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

# 1 Kup

**Syfte:** behärskning av mycket avancerade tekniker samt timing.

## 1-A

1-stegsparring

Utgång: öppen ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Twimyo Tora Yop Chagi, bakre ben framåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg framåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, helt steg bakåt med slide</li> <li>- Twio Yop Chagi + Dwit Chagi, bakre och främre ben</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>

## 1-B

1-stegsparring

Utgång: öppen ställning till varandra.

<b>Attack</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Nopunde Dollyo Chagi + Narani Nopunde Bakat Palmok Makgi, bakre ben med parallell blockering</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, steg bakåt</li> </ul>
<b>Försvar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, steg bakåt</li> <li>- Nopunde Bandae Dollyo Chagi, samtidigt i stoppande form</li> <li>- Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi, foten till foten bakåt</li> </ul>