Ilbotaeryon

Oefening begint vanuit 'junbi stand' in lange stand met rechterbeen naar achteren (wen ab koobi seogi) en linkerarm lage wering (wen arae makki). Na kihap aanvallen in lange stand door naar voren te stappen met rechts en stoot rechterarm (oreun momtong jireugi) met kihap
(L = links, R = rechts)

1	rechts uitstappen	blok/stoot, gevolgd door opstoot L
2	rechts uitstappen	blok L, nekslag R aan rechterzijde, gevolgd door nekslag R aan linkerzijde
3	links achteruit stappen	blok R met binnenkant onderarm, gevolgd door elleboog stoot R en slag R naar hoofd
4	links zijwaarts uitstappen	blok L op pols, gevolgd door dubbele stoot lichaam R+L en enkel R naar het hoofd
5	rechts achteruit stappen	L apchagi onderkant stoot, gevolgd door yeopchagi R naar het lichaam
6	rechts achteruit stappen	L naeryo chagi van binnen naar buiten, gevolgd door dollyo R naar het hoofd
7	links achteruit stappen	R naeryo chagi van buiten naar binnen, gevolgd door dwit chagi L op het lichaam
8	links achteruit stappen	R yeop chagi, gevolgd door momdollyo pandae dollyo chagi L naar het hoofd
9	rechts achteruit stappen	L naeryo chagi van binnen naar buiten, gevolgd door R ap+dollyo chagi (zonder neer te zetten)
10	links achteruit stappen	R yeop chagi, gevolgd door R indraai dollyo
11	uit stand gesprongen	ap chagi R naar het hoofd (beide voeten afzetten)
12	uit stand gesprongen	dollyo chagi R naar het hoofd (beide voeten afzetten)
13	uit stand gesprongen	yeop chagi R naar het lichaam (beide voeten afzetten)
14	uit stand gesprongen	dwit chagi L naar het lichaam (beide voeten afzetten)
15	links zijwaarts uitstappen	dollyo R op het lichaam, gevolgd door elleboog R buik, L buik, R hoofd
16	rechts achteruit stappen	naeryo chagi L van binnen naar buiten, gevolgd door yeop chagi R naar buik en hoofd (zonder neer zetten)
17	op de plaats	neerwaartse blok L met open hand en steek R solaris plexus
18	op de plaats	neerwaartse blok L met open hand en slag R naar gezicht
19	links zijwaarts uitstappen	blok L van buiten naar binnen met open hand, gevolgd door slag R duimzijde naar keel, gevolgd door yeop chagi naar buik/zijde en een slag R op het hoofd (slaap)
20	rechts achteruit stappen	naeryo L van binnen naar buiten, gevolgd door dubbele dollyo L+R (zonder neer te zetten)