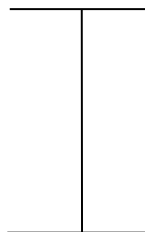


# Choong Moo

## 30 Movimenti

significato

E' il nome dato al grande Ammiraglio "Yi Soon Sin" della dinastia Yi. Egli ha la fama di aver inventato la prima nave corazzata (la kobukson) nel 1592, che può essere considerata il precursore dell'attuale sottomarino. Il fatto che questa forma finisca con un attacco medio di mano sinistra, sta a simboleggiare la sua morte prematura, senza aver potuto dimostrare la sua irrefrenabile potenza, dovuta alla sua grande fedeltà al Re.



diagramma

### NARANI JUNBI SOGI

1	<b>Niunja so sang sonkal makgi</b>	a sinistra in pos.corta e parata doppia con taglio di mano, media esterna sx avanti + alta dx dietro
2	<b>Gunnun so nopunde sonkal anuro ap taerigi</b>	passo avanti con gamba dx per andare in pos.lunga e attacco frontale alto con taglio di mano dx, la mano sx aperta davanti alla fronte
3	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	muovendo il piede dx, girare verso dx per andare dalla parte opposta in pos.corta e parata doppia con taglio di mano dx
4	<b>Gunnun so nopunde sonkut opun tulgi</b>	passo avanti con gamba sx per andare in pos.lunga e attacco alto sx con la punta delle dita
5	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	muovendo il piede sx, girare di 90° a sx per andare in pos.corta e parata doppia con taglio di mano sx
6	<b>Gooboorjo junbi sogi "A"</b>	con la gamba dx eseguire la preparazione del calcio laterale dalla parte opposta (dietro)
7	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	calcio laterale dx medio
8	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	dopo il calcio laterale scendere nella stessa posizione e direzione del mov.5
9	<b>Twimyo yop chagi + Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	passo avanti con gamba dx per poi caricare il calcio laterale in volo dx (slancio con gamba sx e calcio dx), scendere poi in pos.corta e parata doppia con taglio di mano dx

10	<b>Niunja so najunde palmok yop makgi</b>	facendo perno sul piede dx, girare a dx di 90° muovendo il piede sx, per andare in pos.corta e parata bassa sx a pugno chiuso
11	<b>Gunnun so</b>	muovere il piede sx per andare in pos.lunga e presa alla testa con entrambe le mani aperte
12	<b>Najunde moorup ollyo chagi</b>	tirando le mani verso il basso fino all'altezza del plesso solare, eseguire un attacco basso con ginocchio dx
13	<b>Gunnun so nopunde sonkal dung anuro bandae ap taerigi</b>	appoggiare il piede dx vicino al sx, girare dalla parte opposta in senso antiorario, per andare in pos.lunga (sx avanti) e attacco frontale alto (philtrum) di controtaglio dx (mano sx aperta sotto il gomito dx)
14	<b>Nopunde dollyo chagi</b>	eseguire un calcio circolare (girato) alto con gamba dx a 45°, le braccia davanti al petto.
15	<b>Kaunde dwit-cha jirugi</b>	dopo il dollyo chagi, appoggiare il piede dx vicino al sx girando in senso antiorario ed eseguire, con gamba sx, un calcio all'indietro. Il piede a terra è dritto.
16	<b>Niunja so kaunde palmok daeby makgi</b>	dopo il calcio scendere in pos.corta rivolti dalla parte opposta con una doppia parata media a pugni chiusi dx
17	<b>Kaunde dollyo chagi</b>	eseguire un calcio circolare (girato) medio con gamba sx a 45°, mantenere le braccia nella posizione precedente
18	<b>Gojung so digutja makgi</b>	appoggiare il piede sx vicino al dx, per poi, muovendo il piede dx, andare a dx in pos.fissa e parata doppia a mani aperte contro bastone
19	<b>Twigi + Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	saltare sul posto, 360° in senso antiorario, per scendere sempre con gamba dx avanti in pos.corta e doppia parata media dx con taglio di mano
20	<b>Gunnun so najunde dwijibon sonkut tulgi</b>	passo avanti con gamba sx per andare in pos.lunga e attacco basso dx con la punta delle dita, pugno sx al petto
21	<b>Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi</b>	ritirando il piede sx, andare in pos.corta e attacco alto all'indietro di contropugno dx
22	<b>Gunnun so sun sonkut tulgi</b>	passo avanti con gamba dx e attacco dx al plesso solare con la punta delle dita

23	<b>Gunnun so doo palmok makgi</b>	facendo perno sul piede dx, girare a dx di 90° muovendo il piede sx, per andare in pos.lunga e doppia parata rinforzata sx alta a pugni chiusi
24	<b>Annun so kaunde palmok ap makgi + nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	facendo perno sul piede sx, avanzare in pos.seduta con piede dx girando di 180° a sx, eseguire una parata media interna dx (in centro) a pugno chiuso, poi sul posto, molleggiare (giù-su-giù) e con lo stesso braccio eseguire un attacco alto di contropugno verso destra
		i due movimenti contenuti nel mov.24, hanno un ritmo normale
25	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	facendo perno sul piede sx, eseguire un calcio laterale medio dx alla propria sinistra
26	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	dopo il primo calcio, appoggiare il piede dx a terra (larghezza spalle) ed eseguire nella stessa direzione, un calcio laterale medio sx
27	<b>Niunja so kaunde sonkal momchau makgi</b>	dopo il calcio appoggiare il piede sx a terra (larghezza spalle) ed avanzare in direzione opposta con piede dx in pos.corta e parata doppia incrociata media a mani aperte altezza petto
28	<b>Gunnun so doo sombadak ollyo makgi</b>	passo avanti con gamba sx per andare in pos.lunga e doppia parata circolare (dal basso verso l'alto) con le mani aperte
29	<b>Gunnun so nopunde chokyo makgi</b>	giro normale per andare dalla parte opposta in pos.lunga (dx avanti) con una parata alta a pugno chiuso dx
30	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sulla stessa posizione, molleggiare (giù-su) eseguendo un attacco medio sx di pugno
	<b>Narani junbi sogi</b>	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx

# IBO MATSOKI

COMB. PRESTABILITO A 2 PASSI

N°	ATTACCO	DIFESA
1	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio di pugno dx	gamba dx indietro in pos.lunga e parata media sx con taglio di mano
	passo avanti con gamba sx in pos.lunga e attacco medio di pugno sx	gamba sx indietro in pos.lunga e parata media dx con taglio di mano
		CONTRATTACCO: attacco di mano sx con la punta delle dita alla gola, molleggiare sul posto
2	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio di pugno dx	gamba dx indietro in pos.lunga e parata media sx con taglio di mano
	passo avanti con gamba sx in pos.lunga e attacco medio di pugno sx	gamba sx indietro in pos.lunga e parata media dx con taglio di mano
		CONTRATTACCO: ritirare il piede dx di metà posizione ed eseguire un calcio frontale basso con gamba sx, poi scendere (avanti o indietro) in pos.corta e parata doppia a pugni chiusi
3	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno	gamba dx indietro in pos.lunga e parata media sx con taglio di mano
	calcio frontale basso sx e scendere in pos.lunga sx avanti e doppia parata bassa	gamba sx indietro in pos.lunga e parata bassa con braccia incrociate (kyocha noollo makgi)
		CONTRATTACCO: ritirare il piede dx per andare in pos.corta con attacco medio dx con taglio di mano
4	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno	gamba dx indietro in pos.lunga e parata media sx con taglio di mano
	gamba sx avanti in pos.lunga e attacco doppio alto di pugno	gamba sx indietro il pos.lunga e parata doppia a pugni chiusi (hecho makgi)
		CONTRATTACCO: prendere la testa dell'avversario, tirare mentre si esegue una ginocchiata bassa con gamba sx
5	calcio frontale dx e scendere in avanti in pos.lunga e doppia parata bassa a pugni chiusi	gamba dx indietro in pos.lunga e parata bassa con braccia incrociate (kyocha noollo makgi)
	gamba sx avanti in pos.lunga e attacco doppio alto di pugno	gamba sx indietro il pos.lunga e parata doppia a pugni chiusi (hecho makgi)
		CONTRATTACCO: prendere la testa dell'avversario, tirare mentre si esegue una ginocchiata bassa con gamba sx
6	gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio di pugno dx	gamba dx indietro in pos.corta e parata media con taglio di mano sx