

IBO MATSOKI

COMB. PRESTABILITO A 2 PASSI

N°	ATTACCO	DIFESA
1	calcio frontale basso con gamba dx poi scendere in avanti in pos.lunga e doppia parata bassa laterale	gamba dx indietro in pos.lunga e parata bassa incrociata a pugni chiusi
	gamba sx avanti 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 dx con la punta delle dita alla gola, ritirando il piede dx in pos.corta
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
	calcio frontale basso con gamba sx poi scendere in avanti in pos.lunga e doppia parata bassa laterale	gamba sx indietro in pos.lunga e parata bassa dx a pugno chiuso
		CONTRATTACCO: con movimento continuato, attacco di pugno alto sx mantenendo la pos.lunga
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	calcio frontale basso dx e scendere in avanti in pos.lunga e doppia parata bassa laterale a pugni chiusi	gamba dx indietro in pos.lunga e parata bassa con braccia incrociate (kyocha noollo makgi)
	gamba sx avanti in pos.corta e attacco medio di pugno sx	gamba sx indietro il pos.corta e parata media dx (an palmok makgi)
		CONTRATTACCO: ritirare il piede dx verso il sinistro ed eseguire un calcio circolare (dollyo) alto con piede sx e scendere in pos.corta con doppia parata a pugni chiusi
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
	calcio laterale sx medio (altezza spalle), scendere poi in pos.seduta a 45° e doppia parata	gamba sx indietro per andare in DWITBAL SOGI, eseguendo una parata media interna dx
		CONTRATTACCO: in avanti con gamba dx in pos.incrociata (kyocha sogi) e attacco di contropugno dx alla testa

7	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco alto di pugno dx	gamba dx indietro in pos.lunga e parata alta a pugno chiuso sx (chokyo makgi)
	calcio laterale sx basso (altezza cintura) scendere poi in pos.seduta a 45° e doppia parata	muovere all'indietro prima il piede dx, ritirare poi il piede sx in Dwitbal sogi eseguendo una parata bassa sx a pugno chiuso
		CONTRATTACCO: gamba dx indietro a 45° in pos.lunga e doppia parata bassa, calcio frontale basso dx

8	gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio dx di pugno	gamba dx indietro in pos.corta e parata media con taglio di mano sx
	calcio sx a gamba tesa alto (goro chagi)	gamba sx indietro in dwitbal sogi eseguendo una parata doppia frontale con gli avambracci
		CONTRATTACCO: immediatamente dopo la parata, eseguire un calcio laterale basso alla gamba d'appoggio dell'avversario

9	calcio frontale basso dx, scendere poi in pos.lunga e parata doppia bassa	gamba dx indietro in pos.lunga e parata bassa sx a pugno chiuso
	passo avanti in pos.lunga e attacco medio sx di pugno	evitare l'attacco di pugno scivolando indietro con gamba sx andando in dwitbal sogi e parata doppia a pugni chiusi
		CONTRATTACCO: calcio laterale dx

10	gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio dx di pugno	gamba dx indietro in dwitbal sogi eseguendo una parata circolare a mano aperta sx (ollyo makgi)
	calcio laterale sx basso (altezza cintura) scendere poi in pos.seduta a 45° e doppia parata	muovere all'indietro prima il piede dx, parare il calcio laterale con un calcio a martello sx (naeryo)
		CONTRATTACCO: senza appoggiare il piede sx a terra eseguire un calcio circolare alto sx

IBO MATSOKI

COMB. PRESTABILITO A 2 PASSI

N°	ATTACCO	DIFESA
11	<p>piede dx avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno</p>	<p>piede sx leggermente indietro e parare l'attacco con un calcio frontale dx, che va a colpire il braccio dx dell'avversario</p>
	<p>calcio frontale basso con gamba sx, poi scendere in pos.seduta a lato</p>	<p>dopo il calcio, scendere indietro con piede dx in pos.corta eseguendo una parata bassa a pugno chiuso sx</p>
		<p>CONTRATTACCO: muovendo il piede sx in avanti, andare in pos.lunga con un attacco alto di contropugno sx</p>
12	<p>Gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio di pugno dx</p>	<p>piede dx indietro in pos.corta e parata media sx con taglio di mano</p>
	<p>Calcio circolare (girato) sx poi scendere in pos.corta e doppia parata a pugni chiusi</p>	<p>uscire lateralmente verso sinistra (NON indietro), muovendo il piede sx, per andare in Dwitbal sogi (tallone dx alzato) evitando il calcio, le mani doppia parata</p>
		<p>CONTRATTACCO: dopo che l'avversario appoggia il piede sx a terra, eseguire un calcio laterale medio dx</p>
13	<p>gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio di pugno dx</p>	<p>piede dx indietro in pos.lunga e doppia parata rinforzata sx</p>
	<p>in avanti con calcio frontale basso sx poi scendere in pos.lunga e doppia parata bassa</p>	<p>aumentare la distanza dall'avversario muovendo leggermente all'indietro il piede dx, poi ritirare il piede sx per andare in Dwitbal sogi eseguendo una parata bassa con braccio dx, il sx rimane dove era prima</p>
		<p>CONTRATTACCO: mentre l'avversario sta scendendo eseguire un calcio frontale basso sx</p>
14	<p>calcio laterale medio dx</p>	<p>piede sx indietro in pos.corta e parata media dx a pugno chiuso</p>
	<p>scendere direttamente dopo il calcio in pos.corta (dx avanti) e un attacco medio di taglio dx</p>	<p>ritirare il piede dx verso il sx per andare in Dwitbal sogi con una parata media esterna con taglio di mano dx</p>
		<p>CONTRATTACCO: calcio laterale dx al tronco scendere poi in pos.corta e parata doppia</p>

15	<p>piede dx avanti in pos.lunga e attacco medio dx con la punta delle dita (sun sonkut tulgi)</p>	<p>piede sx indietro in pos.lunga eseguendo una parata media sx di controtaglio</p>
	<p>calcio rovesciato basso sx (bituro chagi) e scendere in pos.lunga con doppia parata bassa</p>	<p>scivolare indietro con gamba dx in Dwitbal sogli e doppia parata per evitare il calcio</p>
		<p>CONTRATTACCO: scivolare in avanti con piede sx in pos.incrociata con un attacco alto di contropugno sx, la mano dx è appoggiata lateralmente al pugno sx per dare la direzione</p>

IBO MATSOKI

COMB. PRESTABILITO A 2 PASSI

N°	ATTACCO	DIFESA
16	Calcio rovesciato (BITURO CHAGI) basso con gamba dx, dopo il quale si scende in pos.lunga e doppia parata bassa.	scivolare indietro con gamba dx per andare in Dwitbal Sogi con le mani in doppia parata evitando il calcio.
	passo avanti con gamba sx per andare in pos.corta e attacco medio con taglio di mano (Sonkal yop taerigi).	piede sx indietro in pos.corta con parata media interna a pugno chiuso dx
	CONTRATTACCO: calcio laterale medio dx	
17	calcio frontale basso dx e scendere in avanti in Dwitbal Sogi e parata doppia.	gamba dx indietro in pos.corta e parata bassa interna di controtaglio sx e pugno dx al petto (Najunde sonkal dung anuro makgi).
	calcio laterale all'indietro medio sx (dwit-yopcha jirugi)	gamba sx indietro in Dwitbal sogi eseguendo una parata doppia a mani aperte (plessso solare) discendente. (Sang sombadak naeryo makgi)
	CONTRATTACCO: calcio circolare all'indietro con gamba sx.	
18	piede dx avanti in pos.corta e attacco di taglio medio dx	gamba dx indietro in pos.corta e parata media interna a pugno chiuso sx (kaunde palmok anuro makgi)
	calcio circolare alto sx (nopunde dollyo chagi) scendere poi in pos.corta e doppia parata.	scivolare indietro con gamba sx evitando il calcio per andare in pos.corta e doppia parata.
	CONTRATTACCO: mentre l'avversario sta scendendo dopo il calcio, eseguire una ginocchiata al plesso solare con gamba sx.	
19	piede dx avanti in pos.corta e attacco medio con pugno dx.	piede dx indietro in pos.lunga eseguendo una parata media interna con taglio di mano dx (sonkal anuro ap makgi)
	avvicinare il piede sx al dx ed eseguire un calcio laterale medio dx, poi scendere in pos.corta e doppia parata.	scivolare indietro sempre con gamba dx evitando il calcio, per andare in Dwitbal sogi e parata doppia.
	CONTRATTACCO: calcio circolare (dollyo chagi) alto dx.	
20	gamba dx avanti in pos.incrociata (kyocha sogi) eseguendo un attacco medio con taglio di mano dx	piede sx indietro in pos.corta eseguendo una parata media esterna con taglio di mano dx.

calcio laterale basso (al ginocchio) con gamba dx, poi scendere in pos.corta e doppia parata.

ritirare il piede dx verso il sx in Dwitbal sogi per evitare il calcio.

CONTRATTACCO: calcio laterale basso dx al ginocchio dell'avversario.

ILBO MATSOKI

COMBATTIMENTO A 1 PASSO

ATTACCO

DIFESA

1	Gamba dx avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno.	Muovendo gamba dx, andare in pos.seduta eseguendo parata media sx. Contrattacco: attacco medio di pugno dx rimanendo sulla stessa posizione.
2	Calcio frontale basso dx, scendere poi in avanti in pos.lunga con doppia parata bassa.	Gamba dx indietro in pos.lunga eseguendo una parata bassa sx con taglio di mano. Contrattacco: attacco alto di pugno dx (mov.veloce).
3	Gamba sx avanti in pos.lunga e attacco alto di pugno sx.	Gamba sx indietro in pos.lunga eseguendo una parata alta dx con pugno chiuso. Contrattacco: muovendo il piede dx andare in pos.corta e attacco medio di taglio dx.
4	Gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio dx con taglio di mano.	Gamba sx indietro in pos.corta eseguendo parata doppia media di taglio. Contrattacco: calcio frontale medio dx.
5	Gamba sx avanti in pos.lunga e attacco sx con la punta delle dita (sun sonkut tulgi).	Gamba dx a lato per andare in pos.corta eseguendo una parata doppia a pugni chiusi (palmok daebi makgi). Contrattacco: calcio laterale medio sx.
6	Gamba dx avanti in pos.lunga e attacco alto di contropugno dx.	Gamba sx indietro in pos.lunga eseguendo una parata alta esterna dx (bakat palmok yop makgi). Contrattacco: muovendo il piede dx, andare in pos.corta con attacco di pugno dx medio
7	Gamba sx avanti in pos.lunga e attacco doppio di pugno al viso.	Gamba sx indietro in pos.lunga e parata doppia a pugni chiusi (hechyo makgi). Contrattacco: prendere le spalle dell'avversario ed eseguire una ginocchiata bassa sx.

8	Gamba dx avanti in pos.corta e attacco medio dx di pugno.	Gamba dx indietro in pos.corta e parata media sx di controtaglio (sonkal dung bakuro makgi). Contrattacco: calcio frontale sinistro (yobap cha busigi).
9	Calcio frontale in volo dx, al viso.	Gamba dx indietro a 45° in pos.lunga e parata doppia alta a pugni chiusi (doo palmok). Contrattacco: muovendo gamba sx eseguire attacco di gomito sx all'indietro in pos.corta.
10	Gamba sx avanti in pos.lunga e attacco alto di controtaglio dx.	Gamba sx indietro in pos.seduta con una parata alta doppia a pugni chiusi (san makgi). Contrattacco: calcio laterale dx in volo.