



www.fitae-itf.com

ILBO MATSOGI 1-20

COMBATTIMENTI PRESTABILITI A DUE PASSI (ILBO MATSOGI)

I 20 combattimenti prestabiliti a due passi sono stati codificati dalla Federazione. Nell'esecuzione di tale esercizio occorre rispettare alcune regole di seguito specificate.

Partendo entrambi i praticanti dalla posizione "Narani Junbi Sogi" quello che porta per primo l'attacco prende la distanza dal compagno mettendo il suo piede destro all'esterno e in linea con le dita del piede sinistro del compagno stesso, con il pugno destro poggiato sul corpo e non disteso. Quando la persona che ha preso la distanza è pronta porta il piede destro indietro nella posizione L di guardia media e dà il "kiap" per indicare alla persona che gli sta di fronte che è pronto a partire. Dal momento che quello che si difende è pronto, dà anch'egli il kiai e di conseguenza inizia la sequenza di movimenti. Nell'esecuzione dei combattimenti a due passi i piedi dell'attaccante vanno una volta fuori e una volta dentro rispetto ai piedi della persona che si difende, se fossero tre passi di seguito si andrebbe all'esterno. La regola vale sempre, da un passo a mille passi. C'è da dire che ci sono alcuni particolari che cambiano quando l'attacco è diverso, perché nel caso precedente si parlava d'attacco frontale medio. Nel caso di un attacco frontale alto il piede destro dell'attaccante si porta più avanti nel prendere la distanza, in modo che l'alluce venga a trovarsi in linea con il tallone di chi si difende. Nel caso d'attacco medio laterale il piede destro dell'attaccante nel prendere la misura si posiziona all'interno del piede sinistro di chi si difende con le dita in linea. Un'altra delle regole da tener presente è che chi attacca parte sempre dalla posizione di guardia. Al termine della sequenza dei movimenti di difesa si può terminare in guardia ma non è obbligatorio, mentre quando si finisce con un contrattacco di calcio è necessario scendere in guardia. L'esecuzione della sequenza d'attacco e difesa si fa nel rispetto del classico movimento ad onda e quindi rispettando le regole tradizionali che caratterizzano il Taekwon-Do I.T.F..

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 1

Attacco

1 Calcio frontale basso destro.

2 Passo lungo piede sinistro avanti pugno frontale medio sinistro.

Difesa

1 Passo lungo piede destro indietro parata incrociata bassa con pugni chiusi, avendo l'accortezza di posizionare l'avambraccio destro sopra il sinistro.

2 Passo lungo piede sinistro indietro parata media destra con taglio di mano.

Contrattacco

1 Dalla posizione di passo lungo ritirare il piede destro per formare un passo corto ed eseguire un attacco di punta delle dita alto destro con palmo rivolto verso il basso.

Attacco

1 Najunde Ap Cha Busigi.

2 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa

1 Gunnun So Kyo Cha Joomuk Noollo Makgi.

2 Gunnun So Sonkal Kaunde Makgi.

Contrattacco

1 Niunja So Opun Sonkut Tulgi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 2

Attacco

1 Passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro.

2 Calcio frontale basso sinistro poggiando il piede sinistro in avanti passo lungo.

Difesa

1 Passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano.

2 Passo lungo con piede sinistro indietro e parata bassa destra con pugno chiuso.

Contrattacco

1 Nella stessa posizione attacco di pugno alto sinistro (movimento continuato).

Attacco

1 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

2 Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa

1 Gunnun So Sonkal Kaunde Makgi.

2 Gunnun So Najunde Bakat Palmok Makgi.

Contrattacco

1 Gunnun So Nopunde Ap Joomuk Jirugi (movimento continuato)

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 3

Attacco

1 Passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro.

2 Calcio frontale basso sinistro poggiando il piede sinistro avanti in passo lungo.

Difesa

1 Passo lungo piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano.

2 Passo lungo parata incrociata bassa con pugni chiusi.

Contrattacco

1 Dalla posizione della seconda difesa spostare il piede destro per formare un passo corto e eseguire un attacco laterale medio con taglio di mano destra.

Attacco

- 1 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.
- 2 Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa

- 1 Gunnun So Sonkal Kaunde Makgi.
- 2 Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.

Contrattacco

- 1 Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 4**Attacco**

- 1 Calcio frontale basso destro.
- 2 Passo corto piede sinistro avanti con pugno medio sinistro.

Difesa

- 1 Passo lungo piede destro indietro parata incrociata bassa con pugni chiusi, avendo l'accortezza di posizionare l'avambraccio destro sopra il sinistro.
- 2 Passo corto con piede sinistro indietro e parata media con avambraccio interno.

Contrattacco

- 1 Unire il piede destro verso il sinistro, contrattacco con calcio circolare alto con piede sinistro eseguendo poi una parata in guardia con pugni chiusi in passo corto.

Attacco

- 1 Najunde Ap Cha Busigi.
- 2 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa

- 1 Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.
- 2 Niunja So An Palmok Kaunde Makgi.

Contrattacco

- 1 Nopunde Dollyo Chagi- Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 5**Attacco**

- 1 Calcio frontale basso destro.
- 2 Passo lungo piede sinistro avanti doppi pugni verticali alti.

Difesa

- 1 Passo lungo piede destro indietro parata incrociata bassa con pugni chiusi avendo l'accortezza di posizionare l'avambraccio destro sopra al sinistro.
- 2 Passo lungo doppia parata con avambracci lato mignolo altezza occhi.

Contrattacco

- 1 Dalla posizione d'arrivo della seconda difesa distendere le braccia verso il collo afferrandolo e portare una ginocchiata sinistra al corpo riportando il piede sinistro indietro formando così la posizione di guardia finale.

Attacco

- 1 Ap Cha Busigi.
- 2 Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi.

Difesa

- 1 Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi.
- 2 Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hecho Makgi.

Contrattacco

- 1 Moorup Ollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 6

Attacco

- 1 Passo corto piede destro avanti pugno laterale medio destro.
- 2 Calcio laterale alto sinistro e scendere con il piede sinistro avanti in diagonale in posizione seduta.

Difesa

- 1 Passo corto piede destro indietro parata media laterale sinistra con taglio di mano.
- 2 Portare il piede sinistro indietro in posizione extra corta- dwitbal sogi - parata altezza occhi destra con avambraccio lato mignolo dall'esterno all'interno.

Contrattacco

- 1 Posizione incrociata pugno destro rovesciato alla testa.

Attacco

- 1 Niunja So Kaunde Bandae Joomuk Jirugi.
- 2 Nopunde Yop Cha Jirugi.

Difesa

- 1 Niunja So Sonkal Kaunde Makgi.
- 2 Dwit Bal So Nopunde Palmok Anuro Makgi.

Contrattacco

- 1 Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 7

Attacco

- 1 Passo lungo piede destro avanti pugno frontale destro alto.
- 2 Calcio laterale sinistro altezza addominali (orizzontale al pavimento) e scendere in diagonale avanti in posizione seduta.

Difesa

- 1 Passo lungo piede destro indietro parata alta con avambraccio.
- 2 Scivolare indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - parata bassa con avambraccio lato mignolo.

Contrattacco

- 1 Spostare il piede destro indietro in diagonale in passo lungo, portare un calcio frontale destro basso e con il piede destro tornare indietro in posizione di guardia.

Attacco

- 1 Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Jirugi.
- 2 Najunde Yop Cha Jirugi.

Difesa

- 1 Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi.
- 2 Dwit Bal So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi.

Contrattacco

- 1 Najunde Ap Cha Busigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 8

Attacco

- 1 Passo corto piede sinistro avanti pugno medio destro.
- 2 Calcio ad uncino sinistro alto, il piede sinistro scende in diagonale avanti in posizione seduta.

Difesa

- 1 Passo corto piede destro indietro parata media laterale sinistra con taglio di mano.
- 2 Portare il piede sinistro indietro per eseguire una posizione extra corta – dwitbal sogi -parare con doppia parata alta verticale con avambracci frontali (lato mignolo).

Contrattacco

1 Subito dopo la parata del calcio ad uncino portare un calcio laterale destro basso a pressione e scendere in posizione di guardia con il piede destro avanti.

Attacco

1 Niunja So Kaunde Bandae Joomuk Jirugi.

2 Nopunde Goro Chagi.

Difesa

1 Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Makgi

2 Dwitbal So Nopunde Bakat Palmok Narani Makgi.

Contrattacco

1 Noollo Chagi. (da eseguire contemporaneamente alla parata)

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 9

Attacco

1 Calcio frontale basso destro.

2 Passo lungo piede sinistro avanti pugno frontale medio sinistro.

Difesa

1 Passo lungo piede destro indietro parata bassa sinistra con avambraccio.

2 Piede sinistro indietro in posizione extra corta- dwitbal sogi - e braccia in guardia media.

Contrattacco

1 Calcio laterale medio destro.

Attacco

1 Najunde Ap Cha Busigi.

2 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.

Difesa

1 Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi.

2 Dwit Bal So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

Contrattacco

1 Kaunde Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 10

Attacco

1 Passo corto piede destro avanti pugno medio destro.

2 Calcio laterale sinistro medio scendere con il piede sinistro avanti in passo corto con la guardia media.

Difesa

1 Piede destro indietro in posizione extra corta- dwitbal sogi - parata ascendente sinistra con palmo di mano.

2 Scivolare con il piede destro indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - e braccia in guardia media **ed eseguire un calcio a martello** sinistro.

Contrattacco

1 Senza poggiare il piede sinistro portare un calcio circolare sinistro alto e scendere in posizione di guardia media con il piede sinistro avanti.

Attacco

1 Niunja So Kaunde Bandae Joomuk Jirugi.

2 Najunde Yop Cha Jirugi.

Difesa

- 1 Dwit Bal So Sonbadak Ollyo Makgi.
- 2 Dwit Bal So Kaunde Palmok Daebi Makgi- Naeryo Chagi.

Contrattacco

- 1 Nopunde Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 11**Attacco**

- 1 Passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro.
- 2 Calcio frontale basso sinistro scendendo in diagonale con il piede sinistro avanti in posizione seduta.

Difesa

- 1 Piede sinistro indietro e **calcio frontale con il piede destro.**
- 2 Scendere indietro in passo corto, parata bassa con l'avambraccio sinistro.

Contrattacco

- 1 Passo lungo piede sinistro avanti pugno rovesciato altezza occhi sinistro finendo in doppia parata di guardia media.

Attacco

- 1 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.
- 2 Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa

- 1 **Ap Cha Busigi.**
- 2 Niunja So Palmok Najunde Makgi.

Contrattacco

- 1 Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 12**Attacco**

- 1 Passo corto piede destro avanti pugno medio destro.
- 2 Calcio circolare alto sinistro, la gamba che tira il calcio scende avanti in passo corto doppia parata di guardia media.

Difesa

- 1 Passo corto piede destro indietro parata media sinistra con taglio di mano.
- 2 Portare il piede sinistro vicino al destro ed uscire a 90° con il sinistro indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - e doppia parata di guardia media.

Contrattacco

- 1 Calcio laterale destro **alto**, per terminare il piede destro scende in passo corto avanti e doppia parata di guardia media.

Attacco

- 1 Niunja So Kaunde Bandae Joomuk Jirugi.
- 2 Nopunde Dollyo Chagi.

Difesa

- 1 Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Makgi.
- 2 Dwit Bal So Daebi Makgi.

Contrattacco

- 1 Nopunde Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 13

Attacco

- 1 Passo lungo piede destro avanti pugno frontale medio destro.
- 2 Calcio frontale basso sinistro, si scende con il piede sinistro avanti in passo lungo.

Difesa

- 1 Passo lungo piede destro indietro parata doppia sinistra con avambraccio lato pollice e mignolo del destro poggiato al gomito.
- 2 Portare il piede sinistro indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - e fare una parata bassa destra con avambraccio mantenendo il braccio sinistro nella posizione precedente.

Contrattacco

- 1 Calcio frontale basso sinistro, per terminare scendere con il piede sinistro indietro in passo corto e doppia parata di guardia media.

Attacco

- 1 Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi.
- 2 Najunde Ap Cha Busigi.

Difesa

- 1 Gunnun So Kaunde Doo Palmok Makgi.
- 2 Dwit Bal So Najunde Palmok Makgi. (Dwitbal So Durogamyo Yayunbal).

Contrattacco

- 1 Najunde Ap Cha Busigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 14

Attacco

- 1 Calcio laterale medio destro.
- 2 Scendendo con il piede sinistro avanti in passo corto con attacco di taglio di mano sinistra al collo.

Difesa

- 1 Piede sinistro indietro in passo corto parata media destra con avambraccio.
- 2 Piede destro indietro in passo corto parata doppia aperta.

Contrattacco

- 1 Calcio laterale medio **sinistra**.

Attacco

- 1 Kaunde Yop Cha Jirugi.
- 2 Niunja So Kaunde Sonkal Yop Taerigi.

Difesa

- 1 Niunja So Kaunde An Palmok Makgi.
- 2 Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi.

Contrattacco

- 1 **Kaunde** Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 15

Attacco

- 1 Passo lungo piede destro avanti attacco di punta delle dita medio verticale destro.
- 2 Mantenendo le mani sulla tecnica precedente portare un calcio sinistro verso l'interno coscia avversaria e terminare con il piede sinistro avanti.

Difesa

- 1 Passo lungo piede sinistro indietro parata con controtaglio medio sinistro.
- 2 Piede destro indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - scivolata e doppia parata media di guardia.

Contrattacco

1 Posizione incrociata con salto in avanti e pugno rovesciato alto sinistro con mano destra poggiata lato mignolo, terminare con il piede destro indietro in passo corto e doppia parata media di guardia.

Attacco

1 Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi.
2 Najunde Bituro Chagi.

Difesa

1 Gunnun So Kaunde Dung Sonkal Bakuro Makgi.
2 Dwitbal So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

Contrattacco

1 Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Ap Taerigi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 16

Attacco

1 Calcio destro basso interno coscia avversaria scendere in passo lungo piede destro avanti.
2 Passo corto piede sinistro avanti taglio di mano sinistra media al collo.

Difesa

1 Scivolare indietro con il piede destro in posizione extra corta - dwitbal sogi - e doppia parata di guardia media.
2 Passo corto piede sinistro indietro parata media destra con avambraccio lato mignolo (esterno interno).

Contrattacco

1 Calcio laterale medio destro, terminare in passo corto piede destro avanti e doppia parata media di guardia.

Attacco

1 Najunde Bituro Chagi.
2 Niunja So Sonkal Yop Taerigi.

Difesa

1 Dwit Bal So Daebi Makgi.
2 Niunja So Bakat Palmok Anuro Makgi.

Contrattacco

1 Kaunde Yop Cha Jirugi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N° 17

Attacco

1 Passo lungo piede destro avanti attacco doppio pugno girato altezza medio.
2 Calcio laterale indietro altezza medio sinistro appoggiare il piede sinistro in posizione extra corta - dwitbal sogi - piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa

1 Passo lungo piede sinistro indietro doppio parata circolare verso alto con le mani aperte.
2 Piede **destro** indietro in posizione extra corta - dwitbal sogi - parata media con i palmi delle mani alternati rivolti verso il basso (tipo Eui-Am tul).

Contrattacco

1 Calcio circolare indietro destro, terminare con il piede destro indietro e doppia parata media di guardia.

Attacco

1 Gunnun So Sang Joomuk Dwijbo Jirugi.
2 Kaunde Dwit Cha Jirugi (Dwit Bal Sogi).

Difesa

- 1 Gunnun So Sang Ollyo Makgi.
- 2 Dwit Bal So Sang Sonbadak Naeryo Makgi.

Contrattacco

- 1 Nopunde Bandae Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A 2 PASSI N°18**Attacco**

- 1 Passo corto piede destro avanti taglio di mano destra media al collo.
- 2 Calcio circolare medio sinistro piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa

- 1 Passo corto piede destro indietro parata media con avambraccio lato mignolo (esterno interno).
- 2 Passo corto piede sinistro indietro doppia parata di guardia media.

Contrattacco

- 1 Ginocchiata allo stomaco piede sinistro avanti e doppia parata di guardia media.

Attacco

- 1 Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi.
- 2 Kaunde Dollyo Chagi.

Difesa

- 1 Niunja So Bakat Palmok Anuro Makgi.
- 2 Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

Contrattacco

- 1 Kaunde Moorup Dollyo Chagi.

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N°19**Attacco**

- 1 Passo corto piede destro avanti pugno laterale medio destro.
- 2 Calcio laterale medio destro passo corto piede destro avanti e doppia parata di guardia media.

Difesa

- 1 Passo lungo piede destro indietro parata media destra con taglio di mano (esterno interno).
- 2 Scivolare indietro con il piede destro in posizione extra corta - dwitbal sogi - e doppia parata di guardia media.

Contrattacco

- 1 Calcio circolare destro alto.

Attacco

- 1 Niunja So Kaunde Bandae Jirugi.
- 2 Kaunde Yop Cha Jirugi.

Difesa

- 1 Gunnun So Kaunde Sonkal Anuro Makgi.
- 2 Dwit Bal So Daebi Makgi.

Contrattacco

- 1 Nopunde Dollyo Chagi,

COMBATTIMENTO PRESTABILITO A DUE PASSI N°20**Attacco**

- 1 Posizione incrociata piede destro avanti taglio di mano destra medio al collo.
- 2 Piede sinistro calcio circolare in dietro ritirare il piede in posizione extra corta - dwitbal sogi - e doppia parata di guardia.

Difesa

1 Piede sinistro indietro passo corto parata media destra con taglio di mano.

2 Scivolare con piede destro indietro - per evitare il calcio circolare indietro - in passo extra corto in guardia.

Contrattacco

1 Calcio laterale sinistro sul ginocchio avversario.

Attacco

1 Kyocha So Sonkal Kaunde Yop Taerigi;

2 Bandae Dollyo Chagi.

Difesa

1 Niunja So Sonkal Bakuro Kaunde Makgi;

2 Dwit Bal So Daebi Makgi.

Contrattacco

1 Noollo Chagi