



Ibo Matsogi –1 t/m.10.

- **Ibo Matsogi, 2 stap-sparring.**

Het hoofddoel van deze manier van sparren is het verwerven van gecombineerde hand en voetcombinaties. De aanvaller gebruikt afwisselend de handen en de voeten. Het is echter vrij aan de aanvaller of hij de handen of voeten eerst gebruikt. Net zoals bij de 3 stap-sparring word deze manier van beoefenen op twee manieren uitgevoerd :

- a. De aanval vind alleen naar voren plaats en de verdediging stapt iedere keer naar achteren.
- b. Zowel de aanvaller als de verdediger stappen zowel naar voren als naar achteren.

Noot:

1. De afstand is gelijk als bij de 3 stap-sparring maar kan en mag variëren.
2. De aanvaller en verdediger nemen alvorens zij beginnen een attention stand aan (Charyot Sogi)

.....

Ibo Matsogi :

De start houding is vanuit Narani Junbi Sogi. De aanval wordt gemaakt vanuit een Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi (rechts achter), en na elke verdediging kom je terug in Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi.

A = Aanvaller

V = Verdediger

- 1 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot
- 1 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag onderarm blok (*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met rechts een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*) meteen met links een hoge open-hand steek (*Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Tulgi*)
- 2 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot
- 2 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag onderarm blok (*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met rechts een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*)
rechtervoet tot de helft terug trekken en met links een lage snelle voorwaartse trap (*Najunde Ap Cha Busigi*)
- 3 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechter midden stoot
links een lage snelle voorwaartse trap uitkomen in (*Gunnun Junbi Sogi*) voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
- 3 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een open-hand afweer midden (*Gunnun So Kaunde Sonkal Yop Makgi*)
links naar achteren met een dubbel kruisblok laag (rechterhand onder) (*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi*)
rechter voet terugtrekken (rechterhand boven) daarna handkant slag naar de nek (*Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taergi*)
- 4 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechtse lage voorwaartse trap (*Gunnun So Najunde Apcha Boosogi*) voor neerzetten in een lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren met een dubbele vuiststoot hoofd hoogte (*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*)
- 4 - V rechts naar achteren (*Gunnun Sogi*) en met links een laag meshand blok (*Gunnun So Najunde Sonkal Makgi*)
links naar achteren met een dubbel onderarm splijtblok hoog

(rechterhand binnen) (*Gunnun So Nopunde Palmok Hecho Makgi*)
met open handen het hoofd vast pakken en met links een knie stoot
maken naar de buik (*Moorup Ollyo Chagi*)

- 5 - A rechts een lage snelle voorwaartse trap (*Najunde Apcha Boosogi*)
voor neerzetten in lange stand gereedstand (*Gunnun Chunbi Sogi*)
links naar voren met een dubbele stoot hoofd-hoogte
(*Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi*)
- 5 - V rechts naar achteren met een dubbel kruisblok laag links onder
(*Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi*)
links naar achteren de handen gekruist houden (rechterhand binnen) en
een hoge splijtblok maken (*Gunnun So Nopunde Palmok Hecho Makgi*)
met open handen het hoofd vast pakken en met links een knie stoot
maken naar de buik (*Moorup Ollyo Chagi*)
- 6 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap schouder hoogte
(*Kaunde Yop Cha Jirugi*) neerkomen in (*Annun Junbi Sogi*) onder 45°
- 6 - V rechts naar achteren (*Niunja Sogi*) en met links een open-hand afweer
midden (*Niunja so Kande Sonkal Yop Makgi*)
links naar achteren en met rechts een onderarm blok midden
(*Dwitbal So Kaunde Palmok Anuro Makgi*)
rechts inspringen en met rechts in een X-stand een rugkant-hand slag
maken naar de slaap (*Kyocha So Nopunde Dung Joomuk Bakuro Taergi*)
- 7 - A rechts naar voren (*Gunnun Sogi*) met een rechter hoge stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap band-hoogte
(*Najunde Yop Cha Jirugi*)
neerkomen in (*Annun Junbi Sogi*) onder 45°
- 7 - V rechts naar achteren met links een hoog blok
(*Gunnun So Palmok Chukyo Makgi*)
linker voet terugtrekken en met linker onderarm lage blok
(*Dwitbal So Najunde Palmok Makgi*)
rechtervoet uitzetten in (*Gunnun Junbi Sogi*) onder een hoek van 45°
rechts een lage snelle voorwaartse trap

- 8 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker hieltrap hoog (*Nopunde Goro Chagi*)
neerkomen in (*Annun Junbi Sogi*) onder 45°
- 8 - V rechts naar achteren (*Niunja Sogi*) en met links een open-hand afweer
midden links naar achteren dubbel onderarm blok (*Dwitbal So Nopunde Sang Palmok Narani Makgi*) meteen na het blok met rechts een
zijwaartse trap naar de knieholte
- 9 - A rechts naar voren en met rechts een lage snelle voorwaartse trap
uitkomen in *Gunnun Junbi Sogi*
links naar voren (*Gunnun Sogi*) met een linker midden stoot
- 9 - V rechts naar achteren met links een lage-blok
(*Gunnun So Najunde Palmok Makgi*)
links naar achteren schuiven en uitkomen in een korte-stand met een
midden verdedigings blok (*Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi*)
met rechts een zijwaartse trap daarna meteen met links een *Bandae Dollyo Chagi* achter neerzetten
- 10 - A rechts naar voren (*Niunja Sogi*) met een rechter midden stoot
links naar voren met een linker zijwaartse trap (band hoogte)
(*Najunde Yop Cha Jirugi*) voet op de aanvalslijn neer zetten en
neerkomen in *Annun Junbi Sogi*
- 10 - V rechts naar achteren in één been-stand bal vd. voet en met de linker
handpalm een cirkel blok maken (*Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi*)
verzet de rechter voet iets naar achteren en maak met de buitenkant van
de linker-voet een haaktrap (*Golcho Chagi*) om de voet weg te halen en
daarna meteen met dezelfde voet een rondwaartse trap hoog
(*Nopunde Dollyo Chagi*)