

# STAPSPARRING - MATSOGI

- *Er zijn 3-stapstechnieken (sambo matsogi), 2-stapstechnieken (ibo matsogi) en 1-stapstechnieken (ilbo matsogi)*

## **Enkele regels:**

- Altijd eerst groeten naar je trainingspartner!
- Aanvaller en verdediger staan in chunbi voor elkaar
- De aanvaller meet de juiste afstand af, door met de rechter voet in gunnun sogi te staan naast de voeten van de verdediger
- Vervolgens neemt hij de juiste aanvalspositie aan
- De aanvaller geeft kihap om te laten weten dat hij klaar is om aan te vallen
- De verdediger geeft kihap om te laten weten dat hij klaar is om te verdedigen
- De aanvaller geeft bij de laatste aanval kihap
- De verdediger geeft bij de laatste tegenaanval kihap
- Aanvaller en verdediger staat terug in chunbi voor elkaar
- Aanval en verdediging gebeurt op een rustig tempo, zodat de technieken goed kunnen worden afgewerkt
- Er wordt gelet op ademhaling, juiste techniek, kracht, snelheid van de techniek, standen en attitude

Hieronder staan **enkele voorbeelden** van stapstechnieken die je kan gebruiken op het examen!

**SAMBO MATSOGI (3-STEPS)** - aanval en verdediging moeten 3 x hetzelfde zijn!

Beginpositie van de aanvaller: **gunnun sogi** (rechts been achteruit) met **naj-unde makgi** (linker arm).

### **1-2-3) Aanval:**

3 x Ap choomok (ka-unde) jirugi (vuiststoot naar de buik)

### **Verdediging:**

3 x An palmok makgi (afweer van binnen naar buiten met de binnenzijde van de arm)

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

1) Ap choomok (ka-unde) jirugi

2) Ap chagi

3) Twimmyo ap chagi (gesprongen ap chagi)

#### **4-5-6) Aanval:**

3 x Naj-unde ap chagi (lage ap chagi)

#### **Verdediging:**

3 x Naj-unde makgi (lage afweer)

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

- 4) Ap choomok (naj-unde) jirugi
- 5) Ka-unde dollyo chagi (dollyo chagi naar de buik)
- 6) Ka-unde twimmyo dollyo chagi (gesprongen dollyo chagi)

#### **7-8-9) Aanval:**

3 x Ap choomok (nop-unde) jirugi (vuiststoot naar het gezicht)

#### **Verdediging:**

3 x Chukkyo makgi (hoge afweer)

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

- 1) Ap choomok (nop-unde) jirugi
- 2) Nop-unde Dollyo chagi
- 3) Twimmyo Nop-unde dollyo chagi (gesprongen dollyo chagi)

**IBO MATSOGI (2-STEPS)** - de aanval moet een combinatie zijn van een handtechniek + een beentechniek ofwel een combinatie van een beentechniek + een handtechniek. Er mag maar 1 tegenaanval zijn!

Beginpositie van de aanvaller: **niunja sogi** (rechts been achteruit) met **daebi palmok makgi** (gevechtstand).

#### **1-2-3) Aanval:**

Ap choomok (ka-unde) jirugi rechts + ap chagi (naj-unde) links

#### **Verdediging:**

Ap makgi (links) + naj-unde makgi (rechts)

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

- 1) Dung choomok taerigi
- 2) Yop chagi
- 3) Twimmyo yop chagi

#### **4-5-6) Aanval:**

Ap choomok (nop-unde) jirugi rechts + dollyo chagi (nop-unde) links

#### **Verdediging:**

*Bakkat palmok makgi (linksvoor gunnun sogi) + dubbele hoge gesloten blok (linksvoor niunja sogi)*

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

*4) Sonkal bakkat taerigi*

*5) Dwit chagi*

*6) Twimmyo dwit chagi*

#### **7-8-9) Aanval:**

Naeryo chagi (rechts been) + ap choomok (ka-unde) jirugi (links)

#### **Verdediging:**

*Bakkat palmok daebi makgi (linksvoor niunja sogi)*

*Na de laatste afweer is de tegenaanval van de verdediger:*

*4) Bandoe dollyo dung choomok taerigi (backfist)*

*5) Bandoe dollyo chagi*

*6) Twimmyo bandoe dollyo chagi*

#### **IIBO MATSOGI (1-STEPS) 1 aanval - 1 tegenaanval!**

Beginpositie van de aanvaller: **Chunbi!**

**Aanval:** Ap choomok ka-unde jirugi

1) verdedigen met an palkmok makgi + ap choomok jirugi

2) verdedigen met an palkmok makgi + goro chagi

3) verdedigen met an palkmok makgi + twimmyo goro chagi

4) verdedigen met sonkal daebi makgi + sonkal an taerigi (meshand van buiten naar binnen)

5) verdedigen met sonkal daebi makgi + pituro chagi

6) verdedigen met sonkal daebi makgi + twimmyo pituro chagi

7) verdedigen met ap makgi in annun sogi (links been voor) + inschuiven en ap palkup taerigi (elleboogstoot)

8) verdedigen met ap makgi in annun sogi (links been voor) + nop-unde yop chagi

9) verdedigen met ap makgi in annun sogi (links been voor) + twimmyo nop-unde yop chagi

**Aanval:** rechts yop chagi

10) naar rechts ontwijken in niunja sogi met daebi makgi + twimmyo dung choomok taerigi

11) naar rechts ontwijken in niunja sogi met daebi makgi + nop-unde dollyo chagi

12) naar rechts ontwijken in niunja sogi met daebi makgi + twimmyo nop-unde dollyo chagi

**Aanval:** rechts nop-unde dung choomok taerigi

13) Sang palmok makgi in niunja sogi + inschuiven met op choomok jirugi tot gojung sogi

14) Sang palmok makgi in niunja sogi + bandal chagi (halve maanvormige trap met binnenkant van

de voet)

15) Sang palmok makgi in niunja sogi + twimmyo bandal chagi