

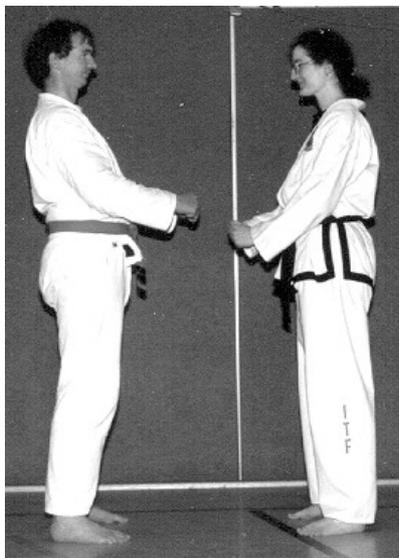
## Ilbo Matsoki I und Ilbo Matsoki II

Die hier dargestellten Ilbo Matsoki Übungen (Einschritt-kampf-Techniken) basieren auf der Grundlage des Faustangriffs. Sie sind nur als Beispiele zu verstehen und keine 100%ige Vorgabe. Es sollen vielmehr Beispiele und Möglichkeiten deutlich gemacht werden. Angriffe und Verteidigung können daher frei gewählt werden. Der Phantasie der Akteure sind prinzipiell keine Grenzen gesetzt und ermöglichen damit eine beinahe realitätsnahe Spontaneität. Angriff und Verteidigung sowie Kontertechniken sollen nur logisch und überlegt angewendet werden. So kann ein Angriff mit der Handkante schlecht mit einem Kreuzblock verteidigt werden.

### Ilbo Matsoki I

Zu erst stehen beide Partner in der Stellung Moa Sogi gegenüber und wechseln nach dem Kyongee in die Stellung Narani Junbee Sogi.

Abb. 69



Anders als bei Sambo oder Ibo Matsoki wird beim Ilbo Matsoki nur einen Schritt zum Angriff oder der Verteidigung getätigt. Anschließend eine Kontertechnik, höchstens jedoch zwei. Nach der Starthaltung gibt der Angreifer seine Startbereitschaft mit einem

Kihap bekannt, worauf ebenfalls der Verteidiger mit einem Kihap seine Verteidigungsbereitschaft zeigt. Anschließend kommt, wie im nachfolgendem Beispiel gezeigt.

Der Angreifer links schlägt mit einem Gunnun So Ap Joomok Kaunde Jirugi rechts vor. Der Verteidiger rechts wiederum bewegt sich ausweichend links diagonal am Gegner vorbei in Annun Sogi Sonbadak Miro Ap Makgi.

Abb. 70



Partner rechts kontert mit Kihap in Annun So Ap Joomok Kaunde Jirugi rechts zur kurzen Rippe des Angreifers.

Abb. 72



### Ilbo Matsoki II

Grundhaltung und Kommandos wie Abb. 69 einhalten.

Der Angreifer stößt mit seiner rechten Faust nach vorne, wobei der Partner rechts mit seinem linken Fuß den Angriff abwehrt (siehe Abb. 73).

Abb. 73



Anschließend wird vom Partner rechts in Serie mit dem rechten Fuß zum Genital und Kopf gekontert (siehe Abb. 74 + 75).

Abb.74



Abb.75



Anschließend wieder Grundhaltung wie Abb. 69 einnehmen.