

TECNICHE BASE PRESTABILITE

A¹ - Dalla posizione **Giunbi**, l'atleta esegue uno spostamento laterale tronco - gamba a sx, portandosi in posizione **Juchumseoghi** ed effettua:

- Attacco di pugno medio dx-sx-dx-sx;
- Parata media (interna) dx-sx-dx-sx;
- Parata media (esterna) dx-sx-dx-sx;
- Parata alta dx-sx-dx-sx;
- Parata bassa dx-sx-dx-sx;

L'atleta torna nella posizione **Giunbi**.

A² - Dalla posizione **Giunbi** l'atleta, portandosi in posizione **Apgubi dx**:

- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Giumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media interna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Giumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media esterna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Giumok**) alto (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Olgul) alta (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue calcio frontale (**Apchaghi** dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) bassa (dx-sx);

L'atleta torna nella posizione **Giunbi** (portando gamba dx avanti, rispetto alla posizione del corpo).

A³ - Dalla posizione **Giunbi**, l'atleta indietreggia in posizione **Apgubi dx**:

- Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx; (torna in **Giunbi**, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di **Giunbi**, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
 - Esegue parata (Momtong Makki) media esterna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx; (torna in **Giunbi**, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di **Giunbi**, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
 - Esegue parata (Momtong Olgul) alta sx con successivo attacco di pugno (Giumok) alto dx; (torna in **Giunbi**, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di **Giunbi**, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
 - Esegue parata (Momtong Makki) bassa sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx; (torna in **Giunbi**, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di **Giunbi**, effettua una rotazione del corpo di 90° a sx in **Apseogi**:
 - Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx; (torna in **Giunbi**, effettua una rotazione del corpo di 90° a dx, ripete la stessa sequenza di movimenti).
- L'atleta torna nella posizione **Giunbi**.

A⁴ - Dalla posizione di guardia (gamba dx dietro) l'atleta esegue la tecnica, con la gamba dx.

Appoggio a piedi paralleli, effettua la tecnica successiva senza soluzione di continuità, secondo la sequenza:

- Calcio frontale (Apchaghi) al bersaglio alto, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) infuori, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) interno, n° 2 tecniche.

L'atleta torna nella posizione **Giunbi**.

- OMOLATERALE:

Termine per indicare le strutture (gamba- braccio) situate sullo stesso lato destro e sinistro del corpo.