

	Aanval	Verdediging
1	Pak de rechterpols vast met de rechterhand.	Met de rechterhand een cirkelbeweging naar links maken en tegelijkertijd met het rechterbeen naar achter stappen. Met de linkerhand de pols overpakken en vervolgens met beide handen een polsklem aanzetten. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .
2	Pak met beide handen beide schouders vast.	Armen gekruisd omhoog brengen in een cirkelbeweging naar buiten toe en gelijktijdig naar achter stappen. Vervolgens beide schouders vastpakken en het bovenlichaam naar voren trekken en een kniestoot geven. Het achterste been bijtrekken in een kruisstand en afronden met een <b>dubbele omgekeerde stoot</b> naar het middenlichaam.
3	Van achteren met beide armen om middel en armen vastgrijpen.	Met de rechervoet een stampbeweging naast de rechervoet maken. Door de knieën zakken en gelijktijdig beide armen omhoog brengen. Vervolgens met rechts en links een elleboogstoot naar het lichaam maken. Naar voren uitstappen en een <b>linker rondwaartse trap</b> naar het hoofd.
4	Met beide handen de keel vastpakken.	Het linkerbeen zijwaarts naar achteren zetten, gelijktijdig de rechterarm over de aanvallende armen zwaaien. Afronden met een elleboogstoot naar het gelaat, gevolgd door een <b>zijwaartse trap</b> naar het lichaam.
5	Van achteren beide polsen vastpakken.	Met rechts naar voren stappen, gelijktijdig de rechterarm naar boven zwaaien en de aanvallende armen kruisen. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> naar het lichaam.
6	Met beide handen de schouders vastpakken.	De armen gekruisd omhoog drukken in een cirkelbeweging naar buiten toe en gelijktijdig naar achteren stappen. Afronden met een dubbele stoot en naar voren stappen met een <b>rechter elleboogstoot</b> naar het gelaat.
7	Met de rechterhand de rechterpols vastpakken.	Met de linkerhand lostrekken, door de duim op de handrug te drukken en gelijktijdig naar beneden lostrekken. Naar achteren stappen en met beide handen overnemen, de pols klemmen door linksom naar buiten te draaien, tot de aanvaller op de grond ligt. Afronden

# HOSINSUL

*Oktober 2009*

met een **stoot** naar het gelaat.

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 8  | Met de rechterhand de kleren bij de borst pakken. | Met de duim op de handrug drukken en met rechterhand lostrekken. Gelijktijdig met rechts naar achter stappen en met beide handen polsklemmen naar beneden drukken. De aanvaller naar voren buigen en met de linkerhand op de schouder drukken naar beneden drukken. Afronden met een <b>rechterstoot</b> naar de zijkant van het gelaat. |
| 9  | Met beide handen de schouders vastpakken.         | Beide handen vastpakken en in een draaibeweging naar buiten drukken en de polsen klemmen. De handruggen zijn naar jezelf gericht. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .   |
| 10 | Met de rechterhand de rechterschouder vastpakken. | Met de rechterhand de hand lostrekken, waarbij de duim op de handrug wordt gedrukt en gelijktijdig naar achteren stappen. Met beide handen polsklemmen. Afronden met een <b>dubbele rondwaartse trap</b> , links op de knieholte en rechts op het middenlichaam.   |
| 11 | Met beide handen de polsen vastpakken.            | Draaiende beweging maken via binnen naar buiten toe en de polsen overpakken. Gelijktijdig naar achteren stappen en naar je toe trekken. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .   |
| 12 | Met de rechterhand de haren vastpakken.           | Met beide duimen op de handpalm drukken en losdrukken door gelijktijdig naar achteren te stappen. Polsklem naar voren drukken. Handpalm naar je toe gericht, afronden met een <b>neerwaartse trap</b> .  |

## Richtlijnen voor Hosinsul

De nadruk van Hosinsul ligt op het defensieve, beschermende karakter van jezelf tegen een (ongewapende) aanval. De aanval en verdediging dient een realistische afspiegeling van de werkelijkheid te zijn onder gecontroleerde omstandigheden.

De verdediger zal gebruik moeten maken van een afleidende techniek, indien de aanvaller hem stevig vasthoudt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door een slag of stoot naar de vitale lichaamsdelen van de aanvaller om de nodige schikreactie op te wekken. Vervolgens kan de werkelijke bevrijding/verdediging worden ingezet.

De verdediger moet met zijn bevrijding de aanvaller zoveel mogelijk onder controle houden. De aanvaller kan immers opnieuw een aanval inzetten.

# HOSINSUL

*Oktober 2009*

Zodra de aanvaller onder controle is, dient de verdediger hem uit te schakelen met een taekwondotechniek (vetgedrukte technieken). Alle vetgedrukte technieken dienen met een kiap te worden uitgevoerd.

De aanvaller blijft na te zijn uitgeschakeld (bijvoorbeeld) op de grond liggen. De verdediger eindigt in een gevechtshouding. Bij de gevechtshouding wordt geen kiap gegeven.

De verdediging moet logisch zijn, in een vloeiend geheel gebeuren en in balans worden uitgevoerd. Bovenal moet de techniek bruikbaar, effectief en realistisch zijn.

De aanvaller moet realistisch handelen. Het vasthouden, beetpakken en klemmen moet met kracht en overtuiging gebeuren. Bij een bevrijding die de verdediger inzet, laat de aanvaller niet automatisch los.