

ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

1



Aanval

Gekruist de pols vastpakken met de rechterhand, rechtervoet voor



A. Afleiding

Voorwaartse trap met links tegen het voorstaande onderbeen



B. Bevrijding

Met klok mee uit de greep draaien en greep overpakken



C. Controle

Draaitrap naar het lijf (Dollyo Chagi)



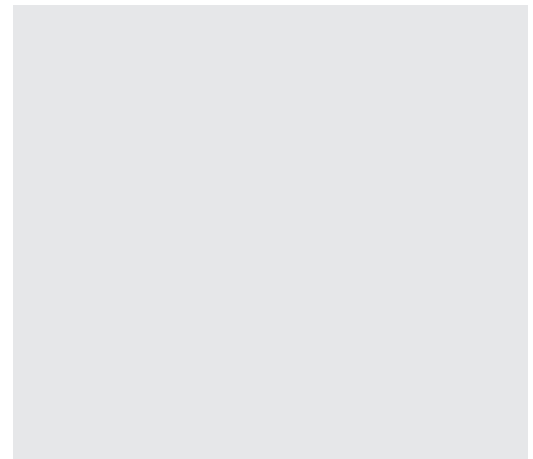
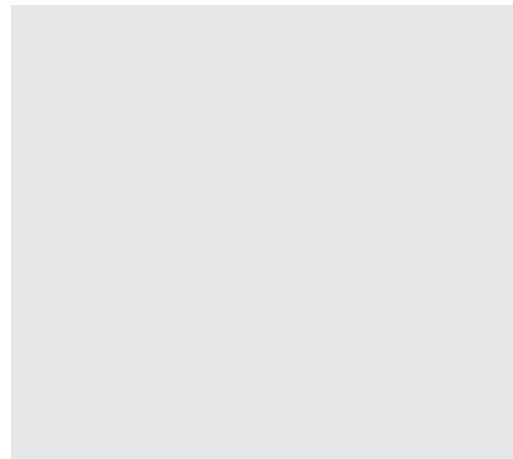
C. Controle

Rechts voor neerzetten + Slag op de elleboog (Sonnal Nearyo Chigi)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



2



Aanval

Revers vastgrijpen met de rechterhand, rechtervoet voor



A. Afleiding

Voorwaartse trap met rechts tegen het voorstaande onderbeen, met rechts de hand vastpakken



B. Bevrijding

Met rechts een polsklem, met linkerhand de elleboog naar de borst trekken



C. Controle

Bovenlijf licht naar voren waardoor de tegenstander naar beneden gedwongen wordt



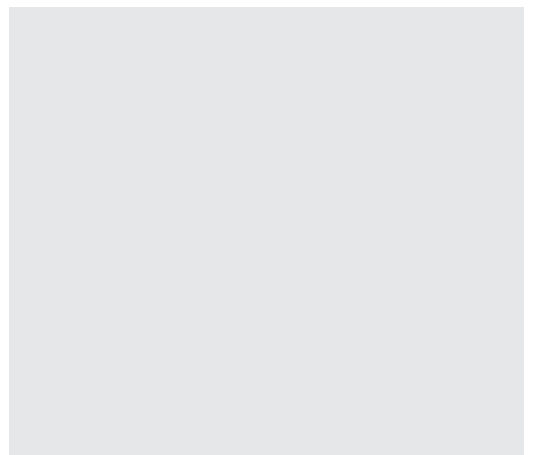
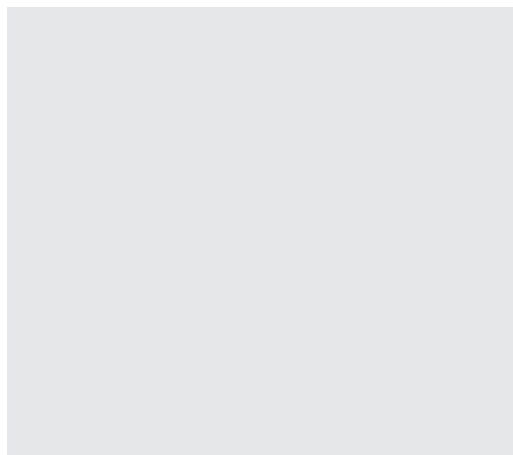
C. Controle

Kniestoot naar de borst



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

3



Aanval

Verwuring met twee handen naar de hals, rechtervoet voor. Duw tegenstander weg.



A. Afleiding

Links achteruit stappen, met rechterhandpalm duw/stoot naar de kin



B. Bevrijding

Met links polsklem aanzetten, rechterhand komt er ondersteunend bij



C. Controle

Aanvaller naar de grond draaien



C. Controle

Neerwaarde slag naar de nek (Sonnal Mok Nearyo Chigi)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren

4



Aanval

Haren vastgrijpen met de linkerhand, linkervoet voor



A. Afleiding

Hand vastpakken, links bovenop de hand, recht onder de pols



A. Afleiding

Draaitrap met rechts (Dollyo Chagi) naar bovenbeen



B. Bevrijding

Rechterbeen voor neerzetten, rechter elleboog over de arm heen draaien



B. Bevrijding

Rechteroksel/arm op de elleboog plaatsen en omlaag brengen



B. Bevrijding



C. Controle

Hamervuist (Me-Joomeok) met rechts naar de zijkant van het hoofd + afstand nemen en situatie controleren



C. Controle

ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

5



Aanval

Beiden polsen vanuit rugzijde vastpakken, rechtervoet voor



A. Afleiding

Trap met hak op de rechtervoet



A. Afleiding



B. Bevrijding

Beide handen omhoog brengen, met links de rechterpols van de aanvaller vastpakken. Naar rechts uitstappen



B. Bevrijding

Rechterhand losdraaien en ondersteunend vastpakken bij de linkerhand



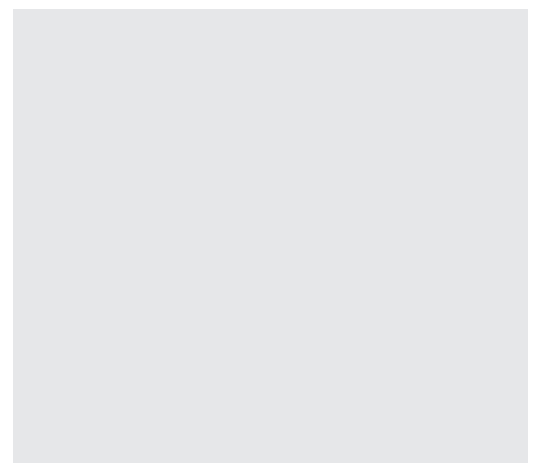
C. Controle

Voorwaartse trap (Ap Chagi)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



6



Aanval

Verwuring van achter, met beide handen de hals vastpakken, rechtervoet voor



A. Afleiding

Rechts uitstappen + slag naar het lijf (Sonnal Momtong Bakat Chigi)



B. Bevrijding

Linkerarm over beide armen draaien



C. Controle

Overstrekking maken door de arm onder de elleboog omhoog te duwen



C. Controle

Slag naar de nek (Sonnal Mok An Chigi)

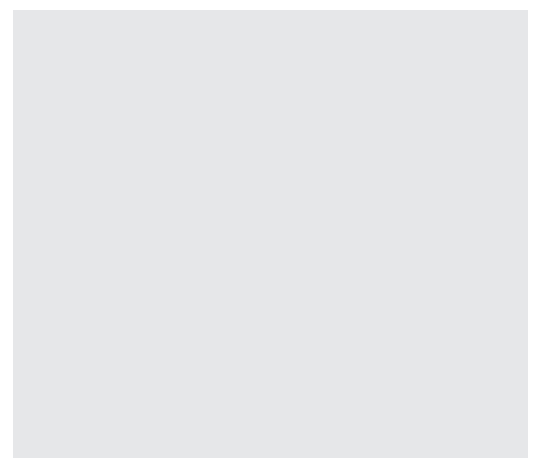


C. Controle



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

7



Aanval

Omklemming met beide armen vanuit rugzijde, rechtervoet voor



A. Afleiding

Stamp met rechts op rechtervoet



B. Bevrijding

Inzakken naar paardrijdersstand + beide ellebogen krachtig omhoog/buiten duwen



C. Controle

Rechts uitstappen + links slag naar het lichaam met meshand (Sonnal Momtong An Chigi)



C. Controle

Voorste been terughalen



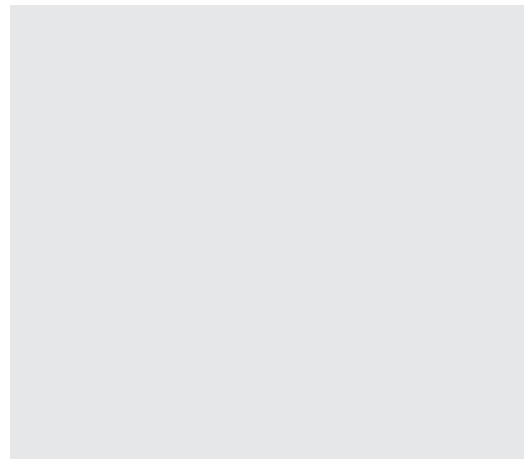
C. Controle

(Gesprongen) achterwaartse trap (Dwit Chagi)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



8



Aanval

Omklemming van het hoofd met rechterarm, paardrijdersstand



A. Afleiding

Opwaartse slag met meshand in het kruis (Sonnal-Deung Ollyeo Chigi) met links



A. Afleiding



B. Bevrijding

Linkerhand op het voorhoofd en rechthand in de knieholte plaatsen



B. Bevrijding

Hoofd naar achter trekken en knie omhoog liften



C. Controle

Neerwaartse slag naar de nek (Sonnal Mok An Chigi)



C. Controle



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren

ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

9



Aanval

Beide polsen vastpakken, rechtervoet voor



A. Afleiding

Draaitrap met rechts naar binnenzijde voorste been



B. Bevrijding

Rechterarm naar linkeroksel bewegen en met links de linkerpols vastpakken



C. Controle

Vuistslag naar zijkant hoofd / slaap (Deung-Joomeuk An Chigi)



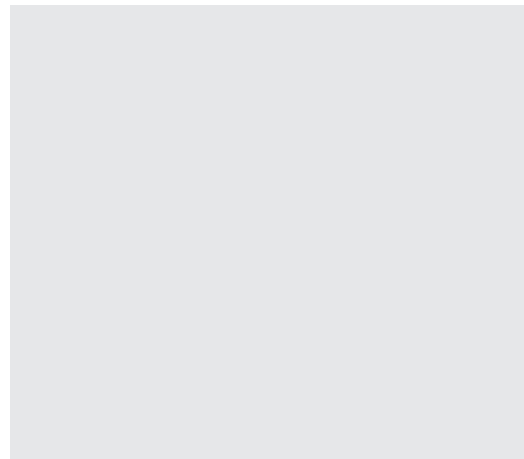
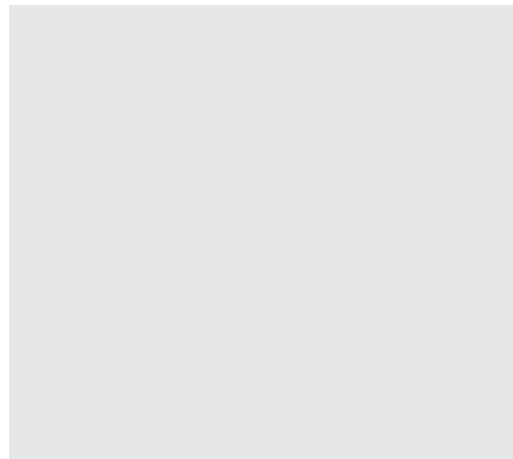
C. Controle

Gesprongen achterwaartse trap naar het lijf (Twieo Dwit Chagi)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



10



Aanval

Haren vastpakken met rechts vanuit rugzijde, rechtervoet voor



A. Afleiding

Met links de hand van de aanvaller vastpakken, met rechts een elleboog naar het lijf, links uitstappen



B. Bevrijding

Zijwaartse trap naar knie/lies achterste been (Yeop Chagi)



C. Controle

Rechterbeen voor terugplaatsen



C. Controle

Dubbele draaitrap, links/ rechts (Doobaldangsan Dollyo Chagi)



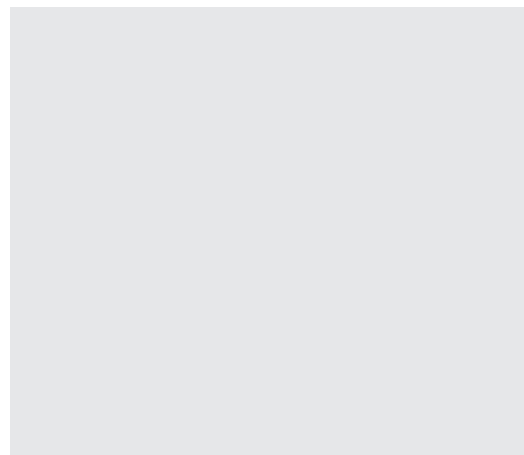
C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren



ZELFVERDEDIGING HOSINSUL

11



Aanval

Verwuring vanuit rugzijde, rechtervoet voor



A. Afleiding

Trek arm omlaag om ruimte te maken + elleboog naar het lijf met links



A. Afleiding



B. Bevrijding

Rechts uitstappen en uit de verwurging glijden + linkerarm onder de arm van de aanvaller draaien



C. Controle

Klem zetten tussen de onderarm en de schouder met links



C. Controle



C. Controle

Kniestoot naar het lijf



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren

12



Aanval

Verwuring met beide handen bij de hals, rechtervoet voor. Duw tegenstander weg



A. Afleiding

Slag met meshand naar het lijf met beide armen (Sonnal Momtong Hechyo Chigi)



B. Bevrijding

Bevrijding met wig-blok (Hechyo Makki)



C. Controle

Hoofd / nek met beide handen vastpakken



C. Controle

Kniestoot met rechts naar het lichaam (Mooreup Chagi)



C. Controle

Rechts achter neerzetten en direct doordraaien naar...



C. Controle

Achterwaartse haak (Momdollyeo Bandae Dollyo Chagi) met rechts (zelfde been)



C. Controle

Afstand nemen en situatie controleren