

Hosinsul

(zelfverdediging)

Aanval : vanuit de parallelstand naar de lange stand rechterbeen voor.

Bevrijding : altijd eerst de tegenstander uit balans halen.

Eindigen : altijd eindigen in gevechtshouding naar de tegenstander toe gericht.

Aanval 1.

Stap naar voren en grijp met beide handen de keel van de tegenstander vast.

Verdediging 1.

Stap met rechts naar achteren en sla met beide meshanden van binnen naar buiten met de duim naar buiten de handen van de tegenstander los.

Pak met beide handen de nek van de tegenstander vast en trek hem naar je toe en plaats een kniestoot in het midden van de tegenstander.

Aanval 2.

Stap naar voren en grijp met beide handen de keel van de tegenstander vast.

Verdediging 2

Stap met rechts naar achteren en sla met beide meshanden van binnen naar buiten met de duim naar buiten de handen van de tegenstander los.

Pak met links de nek van de tegenstander vast en plaats met de rechter elleboog een stoot op de kin van de tegenstander

Laat de nek los en plaats met de rechtermeshand een nekslag in de nek van de tegenstander

Pak de tegenstander vast en plaats een rechterkniestoot in het midden van de tegenstander

Gooi de tegenstander weg.

Aanval 3

Stap naar voren en grijp met de rechterhand de linkerschouder van de tegenstander vast.

Verdediging 3

Pak met rechts de hand van de tegenstander vast en stap gelijktijdig met rechts naar achteren zet een polsklem en controleer de klem door met de linkerhandpalm tegen de elleboog van de tegenstander te drukken.

Trek je voorste been terug laat de elleboog los en houd de polsklem vast en plaats met het achterste been een voorwaartse trap op de borst van de tegenstander.

Aanval 4

Stap naar voren en grijp met de rechterhand de linkerschouder van de tegenstander vast

Verdediging 4

Stap met links naar achteren en pak gelijktijdig met de linkerhand met de duim op de handrug de hand van de tegenstander vast en draai de hand en zet polsklem plaats met rechts een meshandslag in de elleboog van de tegenstander

Schuif met het rechterbeen in en geef een elleboogstoot in de rechterzij van de tegenstander en blijf hierbij de hand van de tegenstander controleren.

Pak met rechts je linkerhand vast (laat tegenstander niet los) en zet de schouderklem plaats het linkerbeen schuin naar voren en plaats met je rechterbeen een voetveeg van binnen naar buiten als de tegenstander neer is afmaken met een vuiststoot in de lange stand op het gezicht van de tegenstander.

Aanval 5

Stap naar voren en grijp met beide handen van achteren de nek (laag) van de tegenstander vast.

Verdediging 5

Draai het bovenlichaam linksom en plaats gelijktijdig de linkerarm over de armen van de tegenstander heen en klem de armen in pak hierbij met rechts je linkerhand vast en zet de klem .

Plaats met het rechts een kniestoot in het midden van de tegenstander.

Laat de tegenstander los en plaats een dubbele meshandslag in de nek van de tegenstander.

Plaats met rechts in de lange stand een handpalmstoot op het voorhoofd van de tegenstander.

Aanval 6

Stap naar voren en grijp met beide handen van achteren de nek (laag) van de tegenstander vast.

Verdediging 6

Zak iets door de knieën en pak beide handen van de tegenstander vast draai linksom in een lange en zet beide armen van de tegenstander klem op de elleboog.

Plaats met links een voorwaartse trap in het midden van de tegenstander gevolgd door een achterwaartse trap met rechts.

Aanval 7

Stap naar voren en pak met rechts de rechterschouder van de tegenstander van achteren vast

Verdediging 7

Pak met rechts de rechterhand de hand van de tegenstander vast en stap met links schuin naar achteren onder de arm van de tegenstander door en zet een polsklem door met de linkerhand op de elleboog van de tegenstander te drukken en de arm te strekken en omhoog te brengen.

Plaats met links een trap in de knieholte van de tegenstander gevolgd door een achterwaarts gedraaide nero chagi op het hoofd.

Aanval 8

Grijp met beide handen de pols van de tegenstander vast.

Verdediging 8

Pak je eigen vuist vast en plats een zijwaartse trap in het midden en trek gelijktijdig je beide vuisten naar achteren gevolgd door een achterwaartse trap.

Aanval 9

Grijp met beide handen de keel van de tegenstander vast.

Verdediging 9

Stap met rechts naar achteren en pak beide handen van de tegenstander vast met de duimen op de handruggen en vingers onder handen en draai beide handen naar buiten zet klem en geef een voorwaartse trap naar het midden van de tegenstander.

Aanval 10

Pak met rechts de rechterschouder van de tegenstander vast.

Verdediging10

pak met links met de duim bovenop, de hand van de tegenstander vast.

Stap met rechts naar achteren in de korte stand maak een S-beweging met de arm van de tegenstander eindigent op links tegenstander valt zet de klem op de grond vast en met een meshandslag op de keel van de tegenstander afmaken.

Aanval 11

Verdediger komt met rechtse stoot

Aanvaller : pakt met rechts de rechterpols van de tegenstander vast.

Verdediging 11

Leg de linkerhand op de hand van de tegenstander en druk vast draai nu met de rechterhand buitendoor en leg deze op de onderarm van de tegenstanderdruk nu met de rechterhand de arm van de tegenstander naar beneden en loop hierbij naar voren.

Tegenstander valt en maak af met een nereyo chagi op het hoofd.

Aanval 12

Pak met beide handen de keel van de tegenstander vast.

Verdediging 12

Stap met rechts naar achteren en sla met beide handen van bovenaf beide armen los

Geef een dubbele handpalmstoot op de borstkast en daarna een gesprongen achterwaartse trap

Aanval 13

Pak de tegenstander met beide armen om het lichaam heen vast met links naar voren in lange stand.

Verdediging 13

Trap met links op de linkervoet van de tegenstander

Zak in de paardrijstand en gelijktijdig de ellebogen naar boven brengen en bevrijden.

Geef met eerst links en dan rechts een elleboogstoot op de ribben van de tegenstander.

Stap met links naar voren en geef een hoge hieltrap op het hoofd van de tegenstander