



Techniken Selbstverteidigung - Hosinsul

Für 8. Kup (Gelber Gürtel)

Abwehr von Festhaltegriffen

- a) Handgelenk fassen gleichseitig
 - Unterarm nach oben oder seitlich anwinkeln,
 - dabei Unterarm am Daumen des Gegners aus dem Handangriffe lösen
- b) Handgelenk fassen diagonal
 - Hand öffnen und Unterarm nach oben anwinkeln
 - Innenhandkante dabei von außen ans Handgelenk des Gegners drehen und Schritt rückwärts gehen
 - mit der anderen Hand die Hand des Gegners wegdrücken bzw. Schlag mit der flachen Hand auf Ellenbogen/Unterarm
- c) beide Handgelenke fassen
 - Kick in den Unterleib
 - beide Unterarme nach oben anwinkeln, mit Schritt rückwärts aus dem Griff lösen

Abwehr von Handabgriffen

- a) Ohrfeige
 - Arm anwinkeln, Hand vor das Ohr legen, Ellenbogen nach vorn
 - gleichzeitig mit dem anderen Arm Gegner weg schubsen oder mit flacher Hand ins Gesicht schlagen
- b) Fauststoß/-schlag gerade
 - seitlich auf die Rückseite des Gegners ausweichen, Arm zum Schutz heben
 - Paldung chaggi zum Bauch
 - oder Fauststoß zum Körper/Kopf
- c) Stoßen gegen die Schultern/Brust
 - spätestens beim zweiten Stoßen Oberkörper zur Seite drehen, so dass Gegner abrutscht
 - dabei kann Arm zum weiterleiten des Gegeners genutzt werden
 - oder vor dem zweiten Stoßen Gegner mit Pushkick stoppen



Für 7. Kup (Gelb-grüner Gürtel)

- wie 8. Kup
- zusätzlich Fallschule
 - Fallen nach vorn aus Kniestand
 - Fallen seitlich
 - Fallen rückwärts aus Hocke
 - Judorolle vorwärts

Für 6. und 7. Kup (Grüner und Grün-Blauer Gürtel)

Vorprogramm, zzgl. Angriffe aus der Nahdistanz

a) Würgen von vorn

- Arme des Gegners mit offener Hand wechselseitig nach außen wegschlagen
- Tritt in den Unterleib

- ein Arm heben, Körper um 90° drehen, dabei Hand des Gegners einklemmen
- Arm nach unten schlagen und Sonal makki gegen Hals ausführen

b) Würgen seitlich

- Schockschlag in den Unterleib
- mit offener Hand gegen das Kinn des Gegners schlagen bzw. Kopf des Gegners weg schieben

- Arm heben und auf die Arme des Gegners nach unten schlagen
- Sonal makki gegen Hals ausführen

c) Schwitzkasten

- Schockschlag in den Unterleib
- Hand über den Rücken des Angreifers zum Gesicht bringen und dort auf Kinn/Nase Druck aus üben
- mit andere Hand Arm des Gegners vom Hals wegziehen und dabei Oberkörper aufrichten

d) Greifen am Revers

- über den Arm des Gegners greifen, Hand auf Hand des Gegners legen und gegen die eigene Brust drücken
- dabei Körper drehen und ein Schritt nach hinten gehen
- mit dem anderen Bein einen weiteren Schritt nach hinten drehen und dabei die Hand des Gegners ruckartig drehen
- den freien Arm gegen den Ellenbogen des Gegners einsetzen um Griff endgültig zu lösen



Für 4. Kup (Blauer Gürtel)

Vorprogramm, zzgl. Angriffe aus der langen Distanz

a) Abwehr Ap-chaggi

- Fuß „fangen“ und anheben
- ein Schritt auf Gegner zugehen und mit flache Hand gegen des gestreckte Bein nahe am Schritt drücken, so dass Gegner zu Fall kommt
- seitlich ausweichen und Kick gegen Körper und Kopf

b) Abwehr Paldung-chaggi

- area-makki gegen Bein
- Fauststoß gegen Körper oder Kopf
- seitlich ausweichen und Kick gegen Körper und Kopf

c) Abwehr Schläge und Stöße aus der langen Distanz

- Techniken analog 8. Kup
- Orientierung auf Kicks zur Abwehr

Für 3. Kup (Blau-roter Gürtel)

Verteidigung in der Bodenlage

a) Verhindern der Situation

- hier Start mit Ablage am Boden durch den Gegner (Schultern fassen, Fußfeger, seitliche Ablage am Boden)
- Gegner greift an und versucht mit Hand gegen den Kopf zu attackieren, Abwehr mit Beinkicks, Hände blocken

b) Abwehr Würgen seitlich, Gegner kniet daneben

- Faust/Hand attackiert Kehlkopf
- Kopf wird zur Seite gezogen und mit Bein geklammert
- Gegner mit Bein zu Boden drücken, Arm greifen und Schlag zum Körper

c) Abwehr Würgen von vorn, Gegner sitzt auf Brust

- Schockschlag in den Bauch,
- Arme des Gegners mit hechyo-makki vom Hals lösen
- Kopf am Kinn und Hinterkopf greifen, nach außen drehen
- Bein anwinkeln und Gegner vom Körper heben
- Ellenbogenschlag gegen Solar Plexus



Verteidigung gegen Stockangriffe

a) Abwehr Stocks Schlag von oben

- ausweichen aus Schlaglinie auf Rückseite des Gegners
- Hand zum Handgelenk führen und Arm des Gegners auf Rücken durchleiten
- Stock greifen und aus Hand ziehen

- Gegner entgegen gehen
- Olgul-makki gegen Arm mit gleichzeitigem Sonnal-mock-chikki gegen Hals des Gegners
- Blockhand greift Stockhand des Gegners leitet den Schlag weiter zur Schlaghand, diese greift Stock und entwaffnet

b) Abwehr Stocks Schlag seitlich von außen

- Gegner entgegen gehen
- Stock auf Brusthöhe: Hand greift über Arm des Gegners und klemmt diesen am Körper ein
- freie Hand führt Ellenbogenschlag gegen Kopf aus
- Schulter greifen, Fußfeger, Stock entwaffnen

- Stock auf Kopfhöhe: Doppelblock gegen Arm
- Scherenblock gegen Ellenbogen (Vorsicht: Bricht)

c) Abwehr Stocks Schlag seitlich von innen

- Gegner entgegen gehen
- Doppelblock gegen Arm
- Handgelenk greifen und Gegner zu Boden schleudern (Körper dabei ruckartig nach hinten drehen)

- Doppelblock gegen Arm
- Handgelenk greifen, freie Hand am Kopf vorbei strecken und Gegner aufziehen
- Fußfeger und Gegner am Kopf nach hinten drücken

d) Abwehr Stoß mit Stock gegen Hals

- Doppelblock gegen Stock
- Stock greifen und in senkrechte drehen, dabei Kniestoß
- Schritt zurück und Stock dem Gegner aus der Hand reißen



Für 2. Kup (Roter Gürtel)

Verteidigung gegen Messerangriffe

a) Stich gegen Unterleib

- seitlich ausweichen und Handgelenk greifen
- Handgelenkschleuderhebel
- entwaffnen

- rückwärts ausweichen und Handgelenk greifen
- Gegner nach vorn ziehen, dabei Arm verdrehen
- Kick ins Gesicht

b) Stich von oben

- seitlich nach vorn gehen und olgul-makki gegen Arm des gegners ausführen
- die freie Hand durch den angewinkelten Arm des Gegners führen und eigenes Handgelenk greifen
- Gegner mit ruckartiger Körperdrehung nach hinten zu Fall bringen
- Messerhand gegen Boden drücken und entwaffnen

c) Stich von der Seite außen

- Doppelblock gegen Arm
- Scherenblock gegen Ellenbogen (Vorsicht: Bricht)

- nach hinten ausweichen und Arm durchschwingen lassen
- Push-Kick, sichere Position in Verteidigungshaltung einnehmen

d) Stich von der Seite innen

- Doppelblock gegen Arm
- Handgelenk greifen und Handkante oder Knie in die Schulter des Gegners drücken und diesen zu Boden drücken

- nach hinten ausweichen und Arm durchschwingen lassen
- Push-Kick, sichere Position in Verteidigungshaltung einnehmen