



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK HOSINSUL PROGRAMMA

Postadres; Roerdomphof 19, 5103 KA Dongen **Girorekening;** NL89INGB0000547147
Telefoon; 0625 377 352 **Site;** www.tvgaruda.nl **Email;** bestuur@tvgaruda.nl

Hoofdpunten die belangrijk zijn bij het onderdeel hosinsul, of wel zelfverdediging:

- **Reageer** direct en verstijf niet! Zorg dat je de aandacht krijgt van eventuele omstanders en geeft de aanvaller een pijnprikkel om de aandacht bij de aanval even te verzwakken / verstoren.
- **Ontspannen** geeft meer snelheid. Ga er geen duw & trek spel van maken, dit verlies je altijd. Blijf dan ook zo ontspannen mogelijk om een bevrijding te versoepelen.
- **Controleer** de aanval door te fixeren en de controle over te nemen van je aanvaller zodat je overzicht krijgt van de situatie. Aanvaller, na een bevrijding, op afstand houden is ook controle.

Als je voor jezelf dit **R.O.C** kan onthouden en het je eigen kan maken ben je al een grote stap in de goede richting. Goed is om te onthouden is dat je je aanvaller **NOOIT** onderschat en pas **NOOIT** overmatig geweld toe. Als je onrust kunt vermijden of ontwijken is dat nog het beste. **Niet gevochten, is altijd gewonnen!**

| Graduatie | Klemmen & Verwuring |
|-----------------------------------|--|
| 3 ^e geup (rode slip) | Verplichte vorm 1 t/m 4 |
| 2 ^e geup (rode band) | Verplichte vorm 1 t/m 8 |
| 1 ^e geup (zwarte slip) | Verplichte vorm 1 t/m 8 + 4 vrije keuze vorm |

3^e geup (rode slip)

| KLEMMEN & VERWURGING (voorwaartse aanval) | | |
|---|--|--|
| 4 vaste vormen (nummer 1 + 4) | | |
| Nummer 1 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller pakt met rechts de rechter pols van de partner. (<i>gekruist</i>) Fixeer met links de greep (<i>drukpunt</i>) + pijnprikkel met rechts tegen been. Trek de pols los (<i>45° lijn</i>), stap met rechts onder de arm van de aanvaller. Zet armklem aan op de rug van de aanvaller. Rechter ingedraaide stoot in de flank van de aanvaller met Kiap . |
| Nummer 2 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller pakt met 2 handen de kraag van de partner. Stoot met rechts op de borst als pijnprikkel. Maak met beide armen een golfbeweging door de aanval heen van links naar rechts. (<i>let op voet/heup/schouderlijn</i>) Rechter binnenwaartse slag meshand met Kiap . (<i>let op voet/heup/schouder</i>) |
| Nummer 3 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller grijpt met 2 handen naar de keel van de partner. Pijnprikkel met opwaartse stoot rechts onder kin. (<i>open hand</i>) Dubbele buitenwaartse middenblok. (<i>stap direct naar achter</i>) Achterste been een gesprongen voorwaartse trap met Kiap . |
| Nummer 4 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller grijpt met de rechter hand naar het haar. Fixeer met rechts, pijnprikkel links opwaartse stoot zij + ondersteun rechts. Draai naar rechts en armklem dmv kielen op linker knie. (<i>linker elleboog boven aanvalsarm uit + arm gestrekt houden</i>) Links hamervuist of slag met handrug tegen hoofd/slaap met Kiap . |



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

HOSINSUL PROGRAMMA

Postadres; Roerdomphof 19, 5103 KA Dongen **Girorekening;** NL89INGB0000547147
Telefoon; 0625 377 352 **Site;** www.tvgaruda.nl **Email;** bestuur@tvgaruda.nl

2° Geup (rode band)

| KLEMMEN & VERWURGING (voorwaarts + achterwaarts aanval) | | |
|---|--|--|
| 8 vaste vormen (nummer 1 t/m 8) | | |
| Nummer 5 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller pakt achterwaarts beide polsen en drukt armen gekruist omhoog. UITWERKING VOLGT.... met Kiap . |
| Nummer 6 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller grijpt achterwaarts met beide handen aan de nek. Stamp op voet als pijnprikkel + fixeer van beide hand 1 vinger en buig deze naar buiten. Overname Draai rechtsom en controleer rechter vinger omhoog. (<i>laat links in de draaiing los</i>) Counter Yeop chagi met rechts met Kiap . |
| Nummer 7 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller grijpt achterwaarts met 2 armen om het middel. Pijnprikkel dmv stamp op de voet. Overname Zak omlaag, stap voorwaart en steek beide armen omhoog. (<i>bergblok</i>) Counter Achterwaartse trap met Kiap . |
| Nummer 8 | Aanval Reactie Overname Counter | Aanvaller klem van achter met links om de nek van de partner. Drukpunt met linker duim in de knieholte. (<i>buitenkant van de knieholte</i>) Overname Zwaai linker arm over het hoofd van de aanvaller naar voren en druk het hoofd naar achter. (<i>ga tegelijkertijd staan</i>) Counter Elleboog slag in de zij met Kiap . |

1° geup (zwarte slip)

| KLEMMEN & VERWURGING |
|--|
| Demonstratie van 12 stuks zelfverdediging |
| Dit houdt in de 8 verplichte vormen volgens TBN beschreven, 4 voorwaartse aanvallen en 4 achterwaartse aanvallen. Plus 4 vrije vormen waarbij het gaat om klemmen & verwurging. Zowel aanval als verdediging staat vrij. Let wel op dat het duidelijk en realistisch blijft. |