



## **HOSINSUL VOOR HET TAEKWONDO DANEXAMEN**

### **Inleiding**

Toen in de jaren 60 Taekwondo geïntroduceerd werd in Nederland, was Hosinsul geen apart onderdeel. Bij het onderdeel Il bo taeryon (one steps) werden naast de gebruikelijke stapstechnieken ook verdedigingen beoefend waarbij je jezelf moest bevrijden wanneer je werd vast gepakt of op een andere manier werd aangevallen.

Er werd destijds veel nadruk gelegd op meegaan met de beweging en overnemen d.m.v. voetvegen, de balans verstoren. Het leek vaak op Ju Jitsu. Later zijn daar de invloeden van diverse Hapkido stijlen bijgekomen. Op een gegeven moment is men Hosinsul als een apart onderdeel gaan introduceren in Nederland. Niet alle landen kennen Hosinsul als apart onderdeel bij de exameneisen.

### **Wat betekent Hosinsul?**

Hosinsul betekent letterlijk het beschermen van lichaam (hosin) & geest door gebruikmaking van technieken (sul). Bij Taekwondo gaat het om zelfverdediging tegen verschillende vormen van aanvallen.

Voor 1<sup>e</sup> dan: aanval d.m.v. vastpakken (kleding), pols, onderarm, verwurgingen, omklemmen, e.d.

Voor 2<sup>e</sup> dan: stok aanvallen

Voor 3<sup>e</sup> dan: mesaanvallen

Voor 4<sup>e</sup> dan: verschillende vormen van vasthouden, beetpakken, omklemmen, stok & mes aanvallen

### **Richtlijnen voor Hosinsul bij examen**

De aanvaller moet zich realistisch inzetten.

Het vasthouden, beetpakken e.d. moet met kracht en volle overtuiging gebeuren.

De examenkandidaat zal zich als volgt moeten verdedigen:

1. Aanval analyseren: eventueel ontwijken of meegeven, zodat de aanval niet het volle effect heeft
2. Loswerken: bevrijden door techniek, zoals verdraaiing van een lichaamsdeel of een tik of trap op een vitaal lichaamsdeel om een schrikreactie teweeg te brengen (atemi)
3. Tegenaanval: overnemen d.m.v. een techniek en afwerken met een typische Taekwondo techniek of combinatie van maximaal 2 Taekwondo technieken

### **Toelichting**

Er mag gebruik gemaakt worden van allerlei technieken om jezelf te bevrijden.

Overnames, afweren, klemmen en worpen zoals deze ook voorkomen in het Ju Jitsu en/of Hapkido.

Dit moet echter geen doel op zich worden, dus leg de focus op Taekwondo technieken.

Typische (Taekwondo) bevrijdingen zoals het uitdraaien van een lichaamsdeel of loskomen d.m.v. "atemi" en het gebruik van voetvegen welke voorkomen bij karate en traditioneel Taekwondo hebben de voorkeur.

Afmaken met een typische Taekwondo techniek of een combinatie van maximaal 2 Taekwondo technieken.

**Belangrijk:** het moet Taekwondo blijven, want het is immers een Taekwondo examen.

Bij het examen voor **2<sup>e</sup> dan** moet de kandidaat vooral zorgen dat men de slag van de stok ontwijkt en overneemt. Ook hier afmaken met een typische Taekwondo techniek. Blijf vooral niet onder het wapen staan!

Bij het examen voor **3<sup>e</sup> dan** met de kandidaat zorgen om niet door het mes geraakt te worden.

Een mes kan immers steken en snijden. Ga dus ook niet voor het mes of te dicht naast het mes blijven staan.

Er moet duidelijk inzicht blijken bij de handelingen.

Bij het examen voor **4<sup>e</sup> dan en hoger** moet vooral blijken dat de kandidaat alle onderdelen perfect beheerst en feilloos kan uitvoeren.

### **Beoordeling door de examencommissie:**

Gelet wordt op het realistisch uitvoeren van zowel aanval als verdediging. De aanvaller moet ook in verhouding staan tot de verdediger, d.w.z. hij of zij moet ongeveer even groot zijn met hetzelfde postuur.

De verdediging moet logisch zijn, dus simpele technieken die in de praktijk uitvoerbaar zijn.

Dus geen acrobatische toestanden die niet realistisch zijn. Het geheel moet vloeiend worden uitgevoerd, de verdediger moet in goede balans blijven en dus niet meevallen met de aanvaller.

De verdediging moet effectief en realistisch zijn; bruikbare technieken die in de praktijk uitvoerbaar zijn.

De examenkandidaat moet de examencommissie volledig kunnen overtuigen.

Bron: Dhr. F. de Rooij 7<sup>e</sup> dan / lid Hogere Dangraden College van de TBN.