

Inhalt:

Vorbemerkung	1
Prüfungsprogramm zum 4. Kup	2
1. Angriff: Hand festhalten und ziehen (mit drohendem Fauststoß)	3
2. Angriff: Handgelenk fassen geradeaus (mit drohendem Fauststoß)	4
3. Angriff: Handgelenk fassen überkreuz (mit drohendem Fauststoß)	5
4. Angriff: Revers fassen (mit gebeugtem Ellbogen und drohendem Fauststoß)	6
5. Angriff: Schulterfassen von hinten und ziehen (mit drohendem Fauststoß)	7
Prüfungsprogramm zum 3. Kup	8
6. Angriff: Umklammerung von vorne über den Armen	9
7. Angriff: Umklammerung von vorne unter den Armen	10
8. Angriff: Umklammerung von hinten unter den Armen	11
9. Angriff: Umklammerung von hinten über den Oberarmen	12
10. Angriff: Umfassen der Schulter	13
Prüfungsprogramm zum 2. Kup	14
11. Angriff: Beidhändiges Würgen von vorne	15
12. Angriff: Beidhändiges Würgen von der Seite	16
13. Angriff: Schwitzkasten (hoher Körperschwerpunkt)	17
14. Angriff: Schwitzkasten (tiefer Körperschwerpunkt)	18
15. Angriff: Schwitzkasten von vorne	19 - 20
Prüfungsprogramm zum 1. Kup	21
16. Angriff: Stocks Schlag von oben	22
17. Angriff: Stocks Schlag nach innen	23
18. Angriff: Stocks Schlag nach außen	24 - 25
19. Angriff: Stockstich	26
20. Angriff: Stocks Schlag zum Knie	27 - 28
Prüfungsprogramm zum I. Dan	29
Prüfungsprogramm zum II. Dan	29
21. Angriff: Gerader Messerstich von vorne	30 - 31
22. Angriff: Messerstich von oben	32
23. Angriff: Messerstich von innen nach außen	33
24. Angriff: Messerstich von außen nach innen	34
25. Angriff: Messerschnitt schräg von oben (außen) nach unten (innen)	35



Die Hosinsul - Ausbildung in der ITF-Deutschland

Vorbemerkung:

Mit dem nachfolgenden Hosinsul-Programm wollen wir sowohl den Trainern als auch den Prüflingen eine Hilfe und Unterstützung zukommen lassen und haben, ergänzend zur ITF-D Prüfungsordnung, die dort gemachten Angaben vervollständigt, d. h. näher definiert. Zu diesem Zweck haben wir die Techniken pro Gürtelstufe auf jeweils 5 begrenzt. Beginnend mit dem 4 Kup bis hin zum II. Dan (siehe nachfolgenden Angriffskatalog).

Dabei wurden hauptsächlich TKD-Techniken berücksichtigt.

Die aufgeführten Techniken stellen das absolute Minimalprogramm dar. Sie sind sowohl textlich als auch bildlich dargestellt.

Diejenigen Trainer und Schüler, die nicht soviel Erfahrung haben, können sich auf dieses Programm „zurückziehen“ und dies bei der Kup- bzw. Dan-Prüfung vorführen. Bei Beherrschung der angegebenen Techniken, ist das Prüfungsprogramm erfüllt.

Diejenigen, die über genügend Erfahrung verfügen, können selbstverständlich auch andere Techniken verwenden. **Diese müssen aber funktionieren!**

Werden bei der Kup- bzw. Dan-Prüfung Techniken gezeigt, die nicht funktionieren, bedeutet dies eine geringere Bewertung (Punktzahl) und der Prüfling muss damit rechnen, dass der Prüfer eine Technik aus dem angegebenen Minimalprogramm abfordert. Neben den vorliegenden Informationen werden die entsprechenden Techniken in den zukünftigen Hosinsul – Lehrgängen der ITF-D angeboten.

Bei der Auswahl der nachfolgend aufgeführten Techniken haben wir, insofern es möglich war, Taekwon-Do Techniken verwendet, die möglichst von allen SportlerInnen (klein, groß, jung, alt) praktiziert und während einer Prüfung vorgeführt werden können.

Für die Anwendung in einem möglichen Ernstfall gilt selbstverständlich der Notwehrparagraph, der den Schülern von ihrem Trainer vermittelt werden sollte.

Oberster Grundsatz für „Ernstfall Situationen“ außerhalb des Dojangs sollte immer sein:

Die beste Selbstverteidigung ist diejenige, nicht in eine Situation hineinzugeraten, die eine Selbstverteidigung erfordert!

Das Programm wurde unter der Mitarbeit folgender Sportler erstellt:

Ernst Claassen, Roland Goese, Sven Heinrich, Peter Hoffmann, Walter Komorowski, Tarcisio Martella, Mustafa Metin, Kim-Lan Ung, Harry Vones, Paul Weiler, Michael Wessel, Gunter Wilbert.

Das Heft wurde erstellt von Harry Vones unter der Mitarbeit von:

Sven Heinrich, Dimitri Hodussow, Ingo Steffen, Heike Vones, Paul Weiler.

Hosinsul – Prüfungsprogramm zum 4. Kup:

Abwehr gegen Fassen

1. Hand festhalten und Ziehen (mit drohendem Fauststoß)
2. Handgelenk fassen geradeaus (mit drohendem Fauststoß)
3. Handgelenk fassen überkreuz (mit drohendem Fauststoß)
4. Revers fassen (mit gebeugtem Ellbogen und drohendem Fauststoß)
5. Schulterfassen von hinten und Herumziehen (mit drohendem Fauststoß)

25. Angriff:

Messerschnitt schräg
von oben (außen)
nach unten (innen)



Wenn der Gegner das Messer mit rechten Hand führt, machen wir mit dem linken Fuß einen Ausweichschritt seitlich nach vorne, heben gleichzeitig unseren rechten Arm von innen nach außen und treten mit dem rechten Fuß einen Halbkreistritt zur Mitte des Gegners (*kaunde dollyo chagi*).

Dann greifen wir mit der rechten Hand seinen Arm und schlagen mit dem linken Arm in sein Ellbogengelenk.

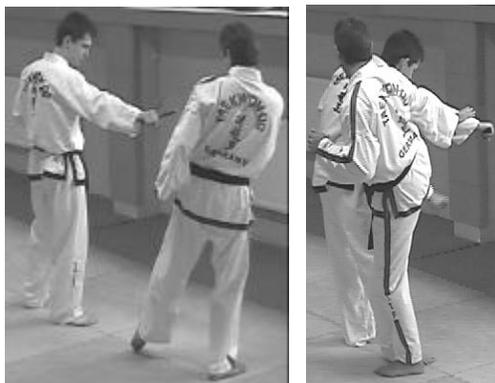


Anschließend treten wir mit dem linken Spann in seine Kniekehle (*baldung chagi*) und schlagen mit dem linken Ellbogen zu seinem Kopf (*palkup taerigi*). Danach heben wir das Messer auf und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



24. Angriff:**Messerstich
von außen nach innen**

Wenn der Gegner das Messer mit rechten Hand führt, weichen wir nach hinten aus, lassen das Messer an uns "vorbeiziehen", springen in den Gegner hinein und treten, während wir mit der rechten Hand den messerführenden Arm kontrollieren, mit dem rechten Knie in seinen Magen (*murup dollyo chagi*). Dann legen wir die linke Hand von hinten unter sein Kinn und fassen mit der rechten Hand den messerführenden Arm.



Danach ziehen wir mit dem linken Handrücken den Kopf des Gegners nach links und drücken gleichzeitig mit dem Knie und der Hüfte nach vorne, so dass der Gegner zu Fall kommt. Wenn er am Boden liegt ziehen wir seinen Arm nach hinten und drehen ihn linksherum.

Anschließend schlagen wir mit der rechten Hand auf seine Hand (*sonbadak taerigi*).

Danach heben wir das Messer auf und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**1. Angriff:****Hand festhalten und Ziehen
(mit drohendem
Fauststoß)**

Wir setzen den vorderen Fuß seitlich nach vorne und drehen uns darauf nach außen,



mit der freien Hand schlagen wir auf das Handgelenk des Gegners (*sonkal naeryo taerigi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



2. Angriff:

Handgelenk fassen geradeaus (mit drohendem Fauststoß)



Wie drehen uns auf dem vorderen Fuß nach außen und drücken unseren Ellbogen an den Unterarm des Gegners.



Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**23. Angriff:**

Messerstich von innen nach außen



Wenn der Gegner das Messer mit rechten Hand führt, springen wir in den Gegner hinein und treten, während wir mit der rechten Hand den messerführenden Arm kontrollieren, mit dem rechten Knie in seinen Magen (*murup dollyo chagi*).

Dann legen wir die linke Hand von hinten unter sein Kinn und fassen mit der rechten Hand den messerführenden Arm.



Dann ziehen wir mit dem linken Handrücken den Kopf des Gegners nach links und drücken gleichzeitig mit dem Knie und der Hüfte nach vorne, so dass der Gegner zu Fall kommt. Wenn er am Boden liegt ziehen wir seinen Arm nach hinten und drehen ihn linksherum.

Anschließend schlagen wir mit der rechten Hand auf seine Hand (*sonbadak taerigi*).

Danach heben wir das Messer auf und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



22. Angriff:**Messerstich von oben**

Wenn der Gegner das Messer mit rechten Hand führt, machen wir mit dem linken Fuß einen Ausweichschritt seitlich nach vorne. Gleichzeitig heben wir unseren rechten Arm und blocken seinen messerführenden Arm (*bakat palmok makgi*).



Dann drehen wir uns dem Gegner zu und schlagen mit der linken Handkante auf seinen Unterarm (*sonkal naeryo taerigi*). Anschließend drehen wir uns in den Gegner hinein und schlagen mit der rechten Innenhandkante zu seinem Kopf. Danach heben wir das Messer auf und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**3. Angriff:****Handgelenk fassen überkreuz (mit drohendem Fauststoß)**

Wir heben den gefassten Arm in einer Kreisbewegung von innen nach außen,



schlagen mit der freien Hand gegen die Schulter des Gegners und schieben ihn weg (*sonbadak miro makgi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



4. Angriff:**Revers fassen
(mit gebeugtem Ellbogen
und drohendem
Fauststoß)**

Wir schlagen mit der vorderen Hand den Ellbogen des Gegners nach innen,



fassen mit der hinteren Hand seinen Nacken und treten mit dem hinteren Knie in seinen Magen (*murup dollyo chagi*). Dann nehmen wir unsere Hand vom Ellbogen des Gegners und stechen mit unserem Ellbogen senkrecht in seinen Rücken (*palkup naeryo tulgi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



Dann drehen wir uns auf demselben Fuß zurück, schlagen mit der hinteren Hand auf seine Hand, drehen seinen Arm bis der Unterarm senkrecht nach oben steht und drücken seinen Handrücken herunter, so dass der Arm senkrecht nach unten "geht".



Anschließend entnehmen wir das Messer, während wir gleichzeitig mit dem hinteren Bein einen Kniestoß ausführen (*murup chagi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



21. Angriff:**Gerader Messerstich
von vorne**

Wir drehen uns auf dem vorderen Fuß rückwärts aus der Stichrichtung heraus. Gleichzeitig blocken wir mit dem vorderen Unterarm den messerführenden Arm des Gegners nach innen (*an palmok anuro makgi*).

Wir drehen uns ohne Stopp weiter, während wir unseren Arm um seinen Arm "wickeln" und dann mit dem anderen Ellbogen in seinen Rücken schlagen (*palkup taerigi*).

**5. Angriff:****Schulterfassen von hinten
und Herumziehen (mit
drohendem Fauststoß)**

Wir heben unseren Ellbogen auf der gefassten Seite an, setzen den Fuß der selben Seite in einer Drehbewegung seitlich nach hinten in die Gangstellung ab



und führen mit dem anderen Ellbogen einen Schlag zum Kopf des Gegners aus (*gunnun so nopun palkup taerigi*).

Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



Hosinsul – Prüfungsprogramm zum 3. Kup:

Vorprogramm

Abwehr gegen Umklammerung

6. Umklammerung von vorne über den Armen
7. Umklammerung von vorne unter den Armen
8. Umklammerung von hinten unter den Armen
9. Umklammerung von hinten über den Oberarmen
10. Umfassen der Schulter

Hosinsul – Prüfungsprogramm zum I. Dan:

Die Prüflinge zum I. Dan sollen in der Lage sein, einen Querschnitt aus dem Vorprogramm darzubieten.

Insgesamt müssen mindestens 20 Techniken beherrscht werden.

Hosinsul – Prüfungsprogramm zum II. Dan:

Vorprogramm

Abwehr gegen Messerangriffe

21. Gerader Messerstich von vorne
22. Messerstich von oben
23. Messerstich von innen nach außen
24. Messerstich von außen nach innen
25. Messerschnitt schräg von oben (außen) nach unten (innen)

und führen einen Kniestoß aus (*murup chagi*).
Danach heben wir den Stock auf



und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



6. Angriff:

Umklammerung von vorne über den Armen



Bevor der Gegner uns umklammern kann,
setzen wir einen Fuß nach hinten
in die Gangstellung ab und führen mit den
Unterarmen einen Trennblock aus
(*gunnun so hechyo makgi*).



Dann treten wir mit dem vorderen Fuß einen vorwärts Schnaptritt zu seiner Mitte (*kaunde apcha busigi*).

Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



7. Angriff:

Umklammerung von vorne unter den Armen



Wir schlagen mit beiden Handkanten in die Seite des Gegners (*sang sonkal anuro taerigi*). Dann greifen wir (wenn der Kopf des Gegners sich an unserer rechten Seite befindet) mit der linken Hand von hinten in seine Haare, schlagen mit unserem rechten Handballen unter sein Kinn

**Achtung! Vorsicht!**

Der in dieser Umrandung beschriebene Teil der Übung (Genickdrehhebel) muss sowohl im Training als auch in der Prüfung immer langsam ausgeführt werden und drücken seinen Kopf nach hinten. Dann drehen wir den Kopf des Gegners nach links, drehen uns auf dem rechten Fuß linksherum, ziehen so den Gegner um uns herum und drücken ihn zu Boden.

Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**20. Angriff:**

Stockschlag zum Knie



Bevor der Gegner seinen Schlag anbringen kann, springen wir nach vorne



19. Angriff:**Stockstich**

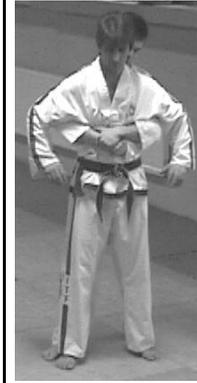
Wenn der Gegner den Stock mit der rechten Hand führt, machen wir mit dem linken Fuß einen Ausweischritt seitlich nach vorne



und blocken mit dem linken Unterarm seinen stockführenden Arm nach innen (*palmok anuro makgi*).

Dann drehen wir uns in den Gegner hinein und schlagen mit der rechten Innenhandkante zu seinem Kopf (*gunnun so sonkal dung anuro taerigi*).

Danach heben wir den Stock auf und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**8. Angriff:****Umklammerung von hinten unter den Armen**

Um die Umklammerung zu lockern, schlagen wir mit unserem Mittelfingerknöchel auf den Handrücken des Gegners. Dann drehen wir uns so schnell wie möglich erst rechts- und dann linksherum und schlagen jeweils mit unserem rechten und linken Ellbogen zum Kopf des Gegners (*dwit palkup taerigi*).



Anschließend drehen wir uns auf unserem rechten Fuß linksherum in den Gegner hinein, setzen den Fuß in die Gangstellung neben dem Gegner ab und führen mit dem rechten Ellbogen einen Schlag aus (*gunnun so ap* oder *nopun palkup taerigi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



9. Angriff:**Umklammerung von hinten über den Oberarmen**

Wir treten mit einem Stampftritt auf den Fußrücken des Gegners (*cha bapgi*). Dann lassen wir uns ruckartig in die Sitzstellung fallen, heben gleichzeitig beide Arme an und greifen ebenfalls gleichzeitig mit einer Hand in die Umklammerung.



Dann schlagen wir mit dem anderen Ellbogen zur Mitte des Gegners, wobei sich unser Körper in die Schlagrichtung dreht (*yop palkup taerigi*). Danach tauchen wir mit unserem Kopf in die gleiche Richtung weiterführend unter der Umklammerung hindurch und gleiten dann zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



Dann greifen wir mit der rechten Hand den Stock, treten mit dem linken Spann in seine Kniekehle (*baldung chagi*), setzen den linken Fuß ab, drehen uns und treten während wir den Stock nach hinten herausziehen mit dem rechten Fuß einen Halbkreistritt zu seinem Körper (*dollyo chagi*).



Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



18. Angriff:**Stockschlag
nach außen**

Wenn der Gegner den Stock mit der rechten Hand führt, machen wir mit dem linken Fuß einen Ausweichschritt seitlich nach vorne und drehen uns in die Sitzstellung.



Gleichzeitig blocken wir mit dem rechten Unterarm zu seinem stockführenden Unterarm und mit dem linken Unterarm zu seinem Ellbogen (*annun so palmok makgi*).
Unmittelbar danach (fast gleichzeitig) greifen wir mit der rechten Hand sein Handgelenk.

**10. Angriff:****Umfassen der
Schulter**

Wir drehen uns auf unserem äußeren Fuß aus der Umklammerung heraus, setzen den anderen Fuß nach hinten in die L-Stellung ab und führen gleichzeitig einen Schutzblock zum fassenden Arm des Gegners aus (*niunja so palmok daebi makgi*).



Dann treten wir mit unserem vorderen Fuß einen seitwärts Fußstoß zu seiner Mitte (*kaunde yopcha jirugi*).

Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



Hosinsul – Prüfungsprogramm zum 2. Kup:

Vorprogramm

Abwehr gegen Würgeangriffe

11. Beidhändiges Würgen von vorne
12. Beidhändiges Würgen von der Seite
13. Schwitzkasten (hoher Körperschwerpunkt)
14. Schwitzkasten (tiefer Körperschwerpunkt)
15. Schwitzkasten von vorne

17. Angriff:

Stockschlag nach innen



Wenn der Gegner den Stock mit der rechten Hand führt, setzen wir den rechten Fuß zur Sitzstellung in ihn hinein. Gleichzeitig blocken wir mit dem linken Arm seinen stockführenden Arm und schlagen mit dem rechten Ellbogen zu seinem Kinn (*annun so palmok makgi - palkup taerigi*).



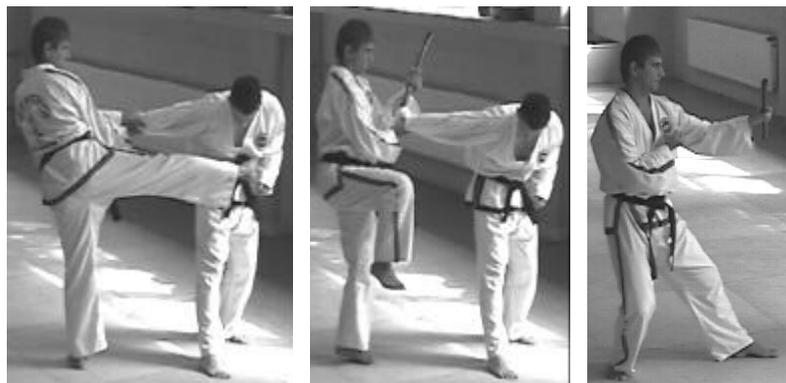
Dann gleiten wir mit der linken Hand zum Stock, fixieren mit der rechten Hand seinen Arm und treten mit dem vorderen Fuß einen seitwärts Fußstoß zu seiner Mitte (*kaunde yopcha jirugi*). Gleichzeitig ziehen wir den Stock heraus. Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



16. Angriff:**Stockschlag
von oben**

Wenn der Gegner den Stock mit der rechten Hand führt, machen wir mit dem linken Fuß einen Ausweischritt seitlich nach vorne und heben zum Schutz (nicht zum Block) den rechten Arm an. Dann ziehen wir den anderen Fuß nach und drehen uns dem Gegner zu. Gleichzeitig führen wir seinen stockführende Arm mit unserer rechten Hand weiter und führen die linke Hand von der anderen Seite entgegen, bis beide Hände zusammentreffen und wir den stockführenden Arm fixiert haben.

Dann fassen wir den Arm und ziehen ihn seitlich nach hinten, gleichzeitig treten wir mit dem rechten Fuß einen Halbkreistritt zu seiner Mitte (*kaunde dollyo chagi*). Anschließend greifen wir mit der linken Hand den Stock von unten und hebeln ihn nach oben hinaus. Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**11. Angriff:****Beidhändiges
Würgen von vorne**

Wir setzen unseren Fuß nach hinten in die L-Stellung und Blocken gleichzeitig mit der Außenseite des vorderen Unterarmes gegen die Arme des Gegners (*niunja so palmok anuro makgi*).



Dann treten wir mit dem vorderen Fuß einen Seitwärtsfußstoß zu seiner Mitte (*kaunde yopcha jirugi*). Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



12. Angriff:**Beidhändiges Würgen von der Seite**

Wir greifen mit der äußeren Hand in die am Kehlkopf liegende Hand des Gegners, setzen den äußeren Fuß nach außen in die Sitzstellung und schlagen gleichzeitig mit der anderen Handkante in seinen Unterleib (*annun so sonkal taerigi*).



Dann schlagen wir mit dem Ellbogen desselben Armes nach oben zu seinem Kinn (*palkup taerigi*) und treten mit dem vorderen Fuß einen Seitwärtsfußstoß zu seiner Mitte (*kaunde yopcha jirugi*).

Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**Hosinsul – Prüfungsprogramm zum 1. Kup:****Vorprogramm****Abwehr gegen Stockangriffe**

16. Stocks Schlag von oben
17. Stocks Schlag nach innen
18. Stocks Schlag nach außen
19. Stockstich
20. Stocks Schlag zum Knie

und setzen den Fuß nach hinten in die Ganstellung ab (*gunnun sogi*), so dass wir in Richtung des Gegners stehen. Gleichzeitig legen wir unsere Hand auf den Nacken des Gegners und fixieren seinen Arm auf unserer Schulter. Dann treten wir mit dem hinteren Knie in seinen Magen (*murup ollyo chagi*) und stehen anschließend mit dem Ellbogen von oben nach unten in seinen Rücken (*palkup naeryo tulgi*).



Danach gleiten wir zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).



13. Angriff:

Schwitzkasten (hoher Körper- schwerpunkt)

Wir greifen mit dem Zeigefinger der hinteren Hand unter die Nasenwurzel des Gegners und drücken feste hinein. Dann ziehen wir seinen Kopf nach hinten



und überstrecken seinen Körper. Anschließend schlagen wir mit der anderen Handkante zu seiner Mitte (*sonkal taerigi*), lassen ihn fallen und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

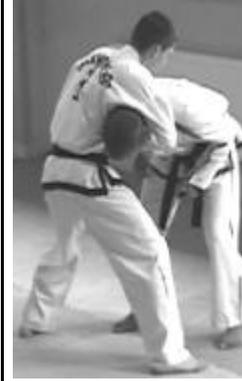


14. Angriff:**Schwitzkasten
(tiefer Körperschwerpunkt)**

Wir schlagen mit unserer vorderen Faust in den Unterleib des Gegners (*ap joomok jirugi*), greifen mit der anderen Hand seine gegenüberliegende Schulter,



setzen unseren vorderen Fuß von vorne zwischen seine Beine, lassen uns fallen und ziehen ihn so um uns herum. Danach rollen wir uns nach hinten weg und gleiten zurück in die L-Stellung mit Schutzblock (*niunja so palmok daebi makgi*).

**15. Angriff:****Schwitzkasten
von vorne**

Wir greifen mit der äußeren Hand den würgenden Arm des Gegners, schlagen mit der anderen Faust in seinen Unterleib (*ap joomok jirugi*),



dann mit demselben Ellbogen rückwärts zu seinem Kopf (*palkup taerigi*), und anschließend schlagen wir mit derselben Hand gegen seine Hände. Danach setzen wir den hinteren Fuß zwischen unserem vorderen Fuß und dem Gegner hindurch, drehen uns

