

TAEKWONDO SAMOOBRANA – HOSINSUL

Taekwondo kao borilačka vještina sama po sebi podrazumijeva samoobranu. Učenjem i usavršavanjem tehnika napada i obrane kroz različite metodičke pristupe vježbač savladava različite pristupe slobodnoj borbi i obrani od različitih napada. Dakle, taekwondo vještinu nije potrebno posebno naglašavati kao samoobranu.

Jedan od načina kako uvijek bavamo borbu je DOGOVORENA BORBA NA JEDAN KORAK. Kod takvog rada napadač izvodi određeni napad nogom ili rukom, dok onaj koji se brani precizno izvodi primjeren blok ili izmicanje i na kraju protuudarac.

Neuobičajenim napadima; držanja, guranja, gušenja, povlačenja, napadi raznim spravama-oružjima; pristupa se na drugačiji primjeren način.

Takve aktivnosti nazivaju se HOSINSUL.

Dosadašnja iskustva dovela su do prijedloga da se samoobrana unificira, barem za niže stupnjeve crnog pojasa, pa iz toga proizlazi i ovaj kratki program.

Smatramo da s obzirom na neiskustvo, kratak staž vježbanja i nedovoljno usavršena tehnika, ispitanici za 1. POOM ili 1. DAN trebaju prikazati unaprijed dogovorene tehnike samoobrane. Ispitanici za više stupnjeve crnog pojasa trebaju biti sposobni prikazati više tehnika po svom izboru, dakle nije ih potrebno ograničavati brojem ili vrstom tehnika.

Napade koji slijede pokušali smo približiti stvarnom događajima u školi ili na ulici.

POVLAČENJE ZA RUKU HVATOM ZA PODLAKTICU

1. Oslobađanje čupanjem ruke uz trzaj i sukanje tijelom, udarac rukom ili nogom
2. Oslobađanje udarcem slobodnom rukom po protivnikovoj podlaktici (kao donji blok) i čupanje udarac rukom ili nogom

HVAT ZA KOSU SPRIJEDA - ČUPANJE

1. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, korak nazad i nagli trzaj rukama i glavom dolje (napad na zglobov šake) i povlačenje unazad – rušenje napadača na prsa, oslobađanje kose, udarac nogom ili kontrola
2. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, napad polugom na napadačev lakat, dovođenje napadača na pod na prsa, oslobađanje kose, kontrola polugom ili udarac

HVAT ZA KOSU STRAGA - ČUPANJE

1. Pričvršćivanje obima rukama napadačeve ruke uz glavu, iskorak naprijed, okret tijelom saginjući se i podizanje visoko gore – napad na zglobov šake, oslobađanje kose i udarac nogom

HVAT ZA VRAT JEDNOM RUKOM – GUŠENJE

1. Obrana bradom na prsa, hvat napadačeve šake preko ispod malog prsta, izvrtanje i povlačenje dolje (poluga na zglobov šake), okretanje napadača na prsa, udarac nogom ili šakom
2. Obrana bradom na prsa, hvat napadačeve šake preko ispod palca, izvrtanje (poluga na zglobov šake) i povlačenje dolje i u stranu – dovođenje protivnika na leđa i udarac nogom ili šakom
3. Obrana bradom na prsa, oslobađanje prebacivanjem svoje ruke (pazuha) preko napadačeve šake (stražnja strana), udarac nogom ili rukom

HVAT ZA VRAT OBIMA RUKAMA – GUŠENJE

1. Kao kod hvata jednom rukom
2. Kao kod hvata jednom rukom
3. Kao kod hvata jednom rukom
4. Obrana bradom na prsa, oslobađanje udarcem dlanom iznutra po jednoj pa drugoj ruci napadača, udarci šakama po glavi napadača

HVAT I POVLAČENJE ZA ODJEĆU SPRIJEDA JEDNOM RUKOM (ILI DVIJE)

1. Oslobađanje napadom na zglob šake napadača (poluga) hvatom preko ispod malog prsta, okretanje i potiskivanje dolje, dovođenje napadača na prsa, udarac nogom ili kontrola polugom na laktu
2. Oslobađanje napadom na zglob šake napadača (poluga) hvatom preko ispod palca, okretanje i potiskivanje šake dolje, rušenje napadača na leđa, udarac rukom ili nogom

OBUHVAT TIJELA ISPOD RUKU SPRIJEDA

1. Oslobađanje hvatom za glavu napadača i sukanje u stranu, rušenje napadača na leđa i udarac rukom

OBUHVAT TIJELA PREKO RUKU SPRIJEDA

1. Udarac glavom u glavu, koljenom u genitalije ako je moguće ili hvat za genitalije, nakon popuštanja hvata rušenje napadača na leđa i udarac rukama

OBUHVAT TIJELA ISPOD RUKU STRAGA

1. Udarac laktom u glavu, kad popusti hvat saginjanje i između nogu uhvatiti i povući napadača za nogu, rušenje na leđa držeći i dalje nogu, udarac nogom u glavu

OBUHVAT TIJELA PREKO RUKU STRAGA

1. Udarac glavom u glavu nazad ili hvat za genitalije, kad popusti hvat bacanje napadača preko ramena i udarac nogom ili rukom

NAPAD HVATOM ZA GLAVU I VRAT U PRETKLONU

1. Oslobađanje prebacivanjem bliže ruke preko ramena i hvat protivnika za prednji dio glave (nos, oči, čelo), povlačenje nazad i dovođenje na leđa, udarac rukom u glavu ili vrat