



Prüfungsarbeit zum 4. DAN beim NWTV e.V.

HOSINSUL, Selbstverteidigung im Taekwon-Do

**von Milan Dujic, 3.DAN,
Taekwon-Do Plettenberg 05 e.V.**



<http://tkd-plettenberg.de>

Juli 2013



Hosinsul als Teildisziplin des Taekwon-Do (TKD)

Hosinsul ist eine Form der waffenlosen Selbstverteidigung (SV) gegen waffenlose oder bewaffnete Angriffe, die untypisch für die normale TKD-Praxis ist, also außerhalb der Wettkampffregeln des TKD-Kampfsports liegt. Bei der Hosinsul werden dann auch Haltegriffe, Fußfeger und Würfe wie in anderen Kampfsportarten, -künsten angewendet.

Die Hosinsul ist eine Teildisziplin und Ergänzung zu den bekannten Taekwon-Do Techniken (Schlagen, Stoßen, Stechen, Treten). Die Hosinsul-SV ist Teil der TKD-Prüfungen und kann im Ernstfall bzw. in „Notwehr“ angewendet werden. Die Notwehr ist vom Gesetzgeber wie folgt beschrieben:

Der „Notwehrparagraf“ § 32 Strafgesetzbuch (StGB)

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Erläuterungen zu Absatz 1:

Eine an sich rechtswidrige Handlung (z.B. einen anderen treten) wird, wenn diese Handlung in Notwehr geschieht zur **nicht** rechtswidrigen Handlung und ist somit vom Gesetz her geschützt.

Erläuterungen zu Absatz 2:

„Notwehr ist die Verteidigung...“

In Notwehr handelt jemand, wenn es sich um eine Verteidigungsaktion handelt. Es kann sich hierbei auch um einen Gegenangriff handeln.

Zum Prinzip der „Verhältnismäßigkeit der Mittel“:

Die Notwehrhandlung darf nicht in krassem Gegensatz zum Angriff stehen. Sie muss sowohl der Person des Angreifers, als auch dessen Aktion **angemessen** sein.

Sind Waffen im Spiel, so ist von einem sehr hohen kriminellen Gehalt des Angriffs auszugehen. Auch hier ist eine härtere Abwehraktion gerechtfertigt, als bei einem Angriff ohne Waffen. Gleiches gilt wenn mehrere Personen gleichzeitig angreifen.

Achtung bei der SV:

- Situation (Stress, Angst, Schmerz,..)
- Umfeld (Innen/Außen: Boden, Möbel, Glasscheiben, Treppe, Verkehr, Dunkelheit,)
- Härte Gegenangriff (wenn der Angreifer geschoben, geschlagen, getreten wird, könnte er indirekt beim Aufprall, Sturz schwerer verletzt werden, als nötig oder angemessen wäre)



Angriffe / Eskalationen

Es können unterschiedlich starke / gefährliche Angriffe vom Gegner ausgehen und die Selbstverteidigung sollte angemessen sein, wobei es folgende Selbstverteidigungen gibt:

1. weiche, große fließende, meist kreisförmige oder
2. harte, kurze brechende, meist geradförmige Bewegungsabläufe

5 Angriffs-/Eskalationsstufen und angemessene Selbstverteidigung (SV):

Stufe	Angriff	SV	Ziel
1	„lockeres“ Festhalten am Handgelenk, Arm, Schulter, Kleidung	Befreien durch Ausdrehen, Schieben und/oder kontrollierter Hebel, Griff bzw. Transportgriff	„lockere“ Befreiung und Distanz bzw. Kontrolle des Gegners
2	„starkes“ Umklammern des Körpers	Befreien mit „schockartigem“ Schlag, Stoß, Tritt zum Lösen der Umklammerung und/oder kontrollierter Hebel, Griff bzw. Transportgriff	„starke“ Befreiung und Distanz bzw. Kontrolle des Gegners
3	„starkes“ Haare ziehen, Würgen, „Schwitzkasten“ am Hals	Befreien mit „schockartigem“ Schlag, Stoß, Tritt zum Lösen der Umklammerung und/oder direkter Gegenangriff Schlag, Stoß, Tritt	Gegner kampfunfähig machen und Distanz
4	mehrere Gegner	Befreien mit „schockartigem“ Schlag, Stoß, Tritt zum Lösen der Umklammerung und/oder direkter Gegenangriff Schlag, Stoß, Tritt gegen mehrere Gegner	Gegner kampfunfähig machen und Distanz
5	„bewaffneter“ Angriff (Stock, Messer..)	Ausweichen, umlenken oder Blocken der Waffenhand, und/oder kontrollierter Hebel, Griff bzw. Transportgriff und/oder direkter Gegenangriff und entwaffnen	Gegner kampfunfähig machen und entwaffnen und Distanz



TKD-Prinzipien bei der Hosinsul:

Die angewandten SV-Techniken sollen

- angemessen und kontrolliert,
- schnell und sicher,
- wirksam und gezielt,
- ohne extrem hohen Krafteinsatz sein,

- durch Einsatz des ganzen Körpers (z.B. Beckeneinsatz) mit der Schwerkraft,

- a) entweder weiche Weiterleitung der Angriffsenergie (nach unten, oben, seitlich) durch fließende nicht unterbrochene Bewegungen,
- durch Angriff mit großen weichen Angriffsflächen (Handfläche, Fußsohle,..)
- durch Angriff / Griff auf Extremitäten / Gelenke (Finger, Hand, Arm, Kopf, Fuß,...)

- b) oder hartes Stoppen der Angriffsenergie durch Blocken/Brechen (Gelenke, Knochen) durch stoppende Bewegungen
- durch Angriff mit kleinen harten Angriffsflächen (Handkante, Fußkante,..)
- durch Angriff auf Vitalpunkte (Kopf, Hals, Kehlkopf, Solar-Plexus, Rippen,..)

Jede SV hat einen Anfang und ein Ende.

Der Anfang beginnt mit dem Angriff des Gegners.

Das Ende ist erreicht, wenn sich

- a) der Angegriffene befreit hat und **Distanz** herstellt oder
- b) der Angegriffene den/die Angreifer kampfunfähig gemacht hat und **Distanz** herstellt oder
- c) der Angegriffene den/die Angreifer kampfunfähig gemacht, entwaffnet hat und **Distanz** herstellt



Prinzipien der Bio-mechanik für optimale SV-Techniken:

Optimale Bewegungsabläufe müssen physikalische und mechanische Prinzipien berücksichtigen.

Bei sportlichen Bewegungen gelten **mechanische** Gesetze unter Berücksichtigung **biologischer** Besonderheiten des menschlichen Körpers

1. biomechanisches Prinzip der Anfangskraft

(Beginn mit einer Anfangs-/Ausholbewegung)

Durch das Abbremsen der Gegenbewegung entsteht eine Anfangskraft, durch die der Kraftstoß (Impuls) vergrößert wird.

2. biomechanisches Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges

(geradlinig oder stetig gekrümmt)

Bei Sportarten, bei denen es darum geht, schnellstmöglich Kraft zu entwickeln, müssen die größten Beschleunigungskräfte am Anfang der Beschleunigungsphase wirksam werden (z.B. Boxen).

3. biomechanisches Prinzip der zeitlichen Koordination von Einzelimpulsen

(zeitlich aufeinander abgestimmt)

Jede Bewegung besitzt eine Masse (Muskelgruppen) und eine Geschwindigkeit, also einen Impuls.

Teilbewegungen (z.B. Sprungbein, Schwungbein, Arme etc) haben (Teil-)Impulse. Dadurch wird der Impuls des Gesamtsystems erzeugt bzw. geändert.

4. biomechanisches Prinzip der Gegenwirkung

(Eine Wirkung hat gleichgroße Gegenwirkung $actio = reactio$)

Finden Aktionen bestimmter Körperteile keine Reaktion in der Umwelt (Flugbewegungen, freier Fall), so sind notwendigerweise Gegenbewegungen anderer Körperteile die Folge für das Gleichgewicht.

5. biomechanisches Prinzip der Impulserhaltung

(Gesamtimpuls einer Drehbewegung erhalten)

Durch Annäherung der Extremitäten an eine Drehachse können Drehbewegungen ohne Veränderung des Krafteinsatzes beschleunigt werden (z.B. Salto, Pirouette)

Zusammenfassung der 5 erforderlichen Prinzipien:

(Die 5 Prinzipien müssen nicht gleichzeitig vorkommen)

1. Anfangskraft, Ausholbewegung
2. Beschleunigung geradlinig oder im Kreisbogen
3. Koordination vieler Muskeln und Teilimpulse
4. Gegenbewegungen für das Gleichgewicht
5. Enge, schnelle Drehungen



Wichtig bei Griffen des Angreifers:

- Nutze die Schwerkraft >von oben nach unten
- Nutze die Handöffnung >Handbefreiung zwischen Daumen + Zeigefinger
- Nutze die Handform >Handbefreiung durch Daumen-, Fingerhebel
- Nutze das Handgelenk >Hebel mit beiden Händen/Daumen parallel auf Handrücken und überdehnen
- Nutze den Hebel >Finger-, Daumen, Hand-, Ellenbogen-, Fuß-, Gelenk entgegen der Beugeseite drücken
- Nutze den Hebel >Angreifer-Arm gestreckt lassen
- Nutze den Hebel >Angreifer-Hand am eigenen Körper fixieren und gegen Ellenbogen oder Schulter drücken
- Nutze das Hebelgesetz >Langer Hebel = hohe Kraft
- Störe das Gleichgewicht >Ziehen, Schieben, Fußfeger, Werfen
- Gegenangriff >Kampfunsfähigkeit durch 1 Technik (Angreifer ist selten allein!)

Wichtig bei bewaffneten Angriffen:

Bei bewaffneten Angriffen mit Stock oder Messer gilt:

- SV-Techniken gegen Messerangriffe funktionieren gegen Stockangriffe, aber nicht umgekehrt.
- Stockangriff als Stich/Schlag von vorne, oben, seitlich gegen Beine oder Körper
- Messerangriffe als Stich von vorne, oben, seitlich
- Messerangriff am Hals von vorne, hinten oder seitlich
- Messerangriffe sind extrem gefährlich (Kriminelle verwenden oft Teppichmesser!)
- Ausweichen nach hinten oder zur Seite und Waffenhand ablenken, blocken oder greifen (Vorsicht bei Messer), kampfunfähig machen, entwaffnen, distanzieren
- Anstelle des Ausweichens direkt nach vorne gehen und Waffenhand ablenken oder blocken oder greifen, kampfunfähig machen, entwaffnen, distanzieren
- Anstelle des Ausweichens direkt nach vorne gehen und direkt angreifen kampfunfähig machen, entwaffnen, distanzieren
- Angreifer immer entwaffnen und Distanz suchen
- Angreifer im Blick behalten, Angreifer ist selten allein
- Bedenke: Im Ernstfall hast Du nur 1 Versuch (Kampfunsfähigkeit durch 1 Technik)

Beispiele für SV-Techniken zu den 5 Angriffs-/Eskalationsstufen:

Hier ein möglicher tabellarischer Aufbau für vereinsindividuelle SV-Techniken mit versch. Beispielen und mit Fotos als Schnellansicht für das Training

Angriffsstufe 1	Verteidigung	Hände	Füße	Koordination	Ziel
Festhalten Hand	Hand befreien	Ausdrehen, wegziehen	Zurück rutschen	Nacheinander Hände, dann Füße	Befreien + Distanz

Angriffsstufe 2	Verteidigung	Hände	Füße	Koordination	Ziel
Umklammern des Körpers von vorne ohne Arme	Körper befreien	„Schocken“ mit Schlag, danach Hand + Arm fassen	seitlich vorgehen	Nacheinander Hände, dann Füße, dann kompl. Arm am Körper fixieren,	Befreien + Kontrolle

Angriffsstufe 3	Verteidigung	Hände	Füße	Koordination	Ziel
Hals würgen von vorne	Hals befreien	Mit Fingerspitzen unter Kehlkopf und schieben (horizontal oder schräg)	vorgehen	Gleichzeitig Hände und Füße	Befreien + Distanz

Angriffsstufe 4	Verteidigung	Hände	Füße	Koordination	Ziel
Angriff von mehreren Gegnern	Evtl. Hände befreien	Hände ausdrehen	Evtl. direkt treten mit Knie, Fuß	gleichzeitig oder nacheinander Hände und Füße	Befreien + Gegner kampfunfähig machen



Angriffsstufe 5	Verteidigung	Hände	Füße	Koordination	Ziel
Bewaffneter Angriff mit Stock	Angriffsarm hart blocken und bewaffnetes Handgelenk greifen	Zum Angriffsarm bzw. gleichzeitig Angriffsarm fixieren und evtl. entwaffnen (Waffengriff lösen)	direkt seitlich vorgehen	Gleichzeitig oder nacheinander Hände und Füße	Ausweichen oder blocken und entwaffnen



Weitere Beispiele mit Fotos zur SV gibt es im Internet:

<http://www.kampfkunst-taekwondo.de/cdromkktkd/hosinsul/hosinsul.html>

<http://www.chang-hun.org/downloads/HOSINSUL.PDF>

<http://www.ilyo.at/Formulare/Selbstverteidigung.pdf>



Als Fazit und Ratschlag:

- Versuche jeden Kampf zu vermeiden („Der beste Kampf ist kein Kampf“)!
- Trainiere die SV-Techniken regelmäßig!
- Trainiere wenige einfache, funktionierende SV-Techniken, denn die komplizierten funktionieren nicht in Angst- und Stresssituationen!
- Trainiere nach bestimmten Prinzipien!
- Trainiere mit verbundenen Augen (wegen Angriffen im Dunkeln)!
- Trainiere (mit verbundenen Augen) bis zu automatisierten antrainierten SV-Schutzreflexen!

Trainiere immer 2 Arten der SV (Selbstverteidigung)

1. Techniken aus dem Taekwon-Do für Abwehr und Angriff
2. Kombinationen verschiedenster SV-Techniken aus verschiedensten Kampfsportarten / -künsten

Viel Erfolg beim Hosinsul-Training!

Verstehe die theoretischen Grundlagen/Prinzipien und wende diese bewusst im Training an!

Milan Dujic, 3.DAN,

Taekwon-Do Plettenberg 05 e.V.



<http://tkd-plettenberg.de>