

# Verplichte aanvallen hosinsuls 1<sup>e</sup> Dan

Met ingang van 2014 zijn voor het 1<sup>e</sup> danexamen 8 aanvalstechnieken verplicht. 4 stuks blijven vrije keuze. De 8 verplichte moeten in de juiste volgorde worden uitgevoerd.

## Criteria:

- Stevig (laten) vastpakken
- Controle (leg een hand op de hand van de tegenstander)
- Maak een afleidende beweging indien mogelijk
- Maak de bevrijding op een gecontroleerde manier
- Schakel de tegenstander uit met 1 taekwondotrap of –stoot op een vitaal punt

### Variant



1. Met twee handen stevig de onderarm vastpakken

### Variant



- Met de rechterhand overkruist de rechterarm vastpakken

### Variant



- Met de linkerhand overkruist de linkerarm vastpakken



2. Met 1 hand de v-hals van de dobok vastpakken



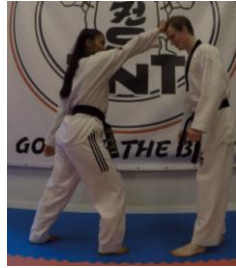
- Met 2 handen de v-hals van de dobok vastpakken



3. Met 2 handen om de keel wurgen



4. Met 1 hand achter de nek vastpakken



- Met 1 hand aan de haren vastpakken



5. Met 2 handen om de polsen vastpakken en de armen kruislings omhoog drukken



6. Met 2 handen in de nek vastpakken/wurgen



7. Met 2 armen om de middel vastpakken



8. Om de nek vastpakken