

Hosinsul, zelfverdediging

1. *sonmok paegi*: bevrijding van de pols uit een linkse handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar de andere schouder en daarna tegenaanval door met dezelfde hand slag te maken naar het gezicht = deung joomok ap chigi
2. *wiro paegi*: bevrijding van de pols uit een linkse handgreep door een snelle rukachtige beweging van de betreffende pols naar boven + batangson momtong makki en daarna met links stoten (ap joomok momtong jireugi)
3. *miteuro paegi*: bevrijding van de pols uit een linkse handgreep door een snelle draaing en tegelijkertijd naar voor bewegen van de onderarm en naar voren stappen met rechtervoet en met de linkerhand op de borst van de tegenstander wegduwen.
4. *myeonge paegi*: bevrijding uit een omarming van achteren door naar links uit te stappen in paardrijstand (joochoom seogi) en de armen gebogen op schouderhoogte te brengen daarna maak je de volgende tegenaanval: stoten met links naar het gezicht over je rechterschouder en met rechts elleboogstoot naar de maag.
5. *Bevrijding uit een greep naar beide polsen*: handen binnenwaarts met handpalmen naar boven draaien, daarna naar buiten draaien en bovenlangs beide polsen van de aanvaller beetpakken en naar buiten draaien, rechterhand iets naar voren brengen zodat aanvaller schuin tegenover je komt te staan en dollyeo chagi maken naar de buik.
6. *bevrijding uit het vastpakken van de borst of kraag met 2 handen*: rechterhand van bovenaf tussen de aanvallende armen brengen, handen in elkaar brengen en met een rukachtige draaing naar rechts maken, slag maken naar het gezicht (deung joomok ap chigi)
7. *bevrijding uit het vastpakken van het haar/hoofd*: met beide handen de hand van de aanvaller pakken. Let op: beide duimen in de handpalm van de aanvaller zetten. Vervolgens de hand naar beneden drukken en met de duimen de pols omhoog buigen (polsklem) en tegelijk naar achterstappen en met achterste voet ap chagi maken.
8. *bevrijding uit een greep met 2 handen naar de rechterpols*: rechts naar voren stappen en rechterarm naar beneden bewegen, via de rug 90 graden draaien, rechteronderarm voor jouw borst brengen en met beide handen de pols van de aanvaller beetpakken, rechtervoet achter de aanvaller plaatsen en armklem aanzetten door jouw linkerarm over de arm van de aanvaller te brengen, doorzakken in paardrijstand (joochoom seogi)
9. *bevrijding uit greep met rechterhand naar de keel*: met rechterhand bovenlangs de aanvallende hand beetpakken (jouw vingertoppen komen in de handpalm van de aanvaller) de aanvallende hand naar rechts omdraaien en in deze beweging ook met je linkerhand de aanvallende pols beetpakken, deze polsklem doordraaien totdat de aanvaller op de grond valt.
10. *bevrijding uit het vastpakken van de borst of kraag met 2 handen*: beide aanvallende handen bovenhands beetpakken (jouw vingertoppen in de handpalmen van de aanvaller en jouw duimen op de handruggen plaatsen) tegelijkertijd naar buiten draaien en naar beneden brengen, achteruit stappen en ap chagi maken.
11. *bevrijding uit het vastpakken met de rechterhand van de band (tie)*: linkerhand onder de aanvallende pols plaatsen, met de rechtervuist waarbij de knokkel van de middelvinger iets uitsteekt (bam-joomok) op de aanvallende handrug stoten, met beide handen de pols vastpakken en van buiten naar binnen onder de arm van de aanvaller door stappen, knielend de aanvaller met deze polsklem naar de grond brengen.
12. *bevrijding van de pols uit een handgreep met links*: met links de aanvallende hand beetpakken, met de rechterhand naar boven de aanvallende pols

beetpakken en naar links polsklem aanzetten (aanvallende hand naar boven drukken) met rechterhand de gebogen arm van de aanvaller naar beneden drukken.

13. *bevrijding uit aanval van achteren naar de rechterschouder*: de rechterarm voorlangs over de aanvallende arm brengen, arm onder de aanvallende arm doorbrengen en aanvaller "optillen", met links naar de aanvaller stappen en met linkerhand op de borst van de aanvaller duwen en hem naar de grond brengen.

14. *bevrijding van de pols uit een handgreep met links*: met links de aanvallende hand beetpakken, met de rechterhand naar boven de aanvallende pols beetpakken en naar links polsklem aanzetten, met polsklem aanvaller naar de grond brengen en naeryo chagi maken.

15. *bevrijding van de pols uit een handgreep met links*: rechterhand met handpalm omhoog naar links bewegen, daarna naar rechts en aanvallende hand met beide handen beetpakken met jouw duimen op de handrug van de aanvallende hand, (met jouw rechterhand die nu boven is omsluit je met jouw vingers de hand stevig aan de pinkkant (aanvallende pink ligt nu in jouw hand, stap met links naar voren en draai onder de arm van de aanvaller door, draai nogmaals door zodat je weer recht voor de aanvaller staat (rechtse voet blijft steeds op dezelfde plaats, houd de handklem vast en maak batangson tok chigi (slag met open hand naar de kin)