



## DEFENSA PERSONAL TRADICIONAL- *HO SIN SUL*

### Agarre de muñeca cruzado

- 1) Barra de brazo
- 2) Luxación de muñeca al exterior
- 3) Corte directo hacia abajo

### Agarre de muñeca mismo lado

- 4) Torsión en el lugar
- 5) Barra de brazo c/ axila
- 6) Lance de pierna frontal

### Agarre doble de muñecas desde atrás

- 7) Abre, paso atrás, controla proyectando

### Agarre doble de muñecas desde el frente

- 8) Paso diagonal y gira en el lugar luxando hombro
- 9) Abre, sujeta cabeza bajo el brazo, proyecta de espalda

### Agarre frontal 1 mano a garganta

- 10) Punza entre clavículas y llave al exterior de pulgar

### Agarre frontal de cuello 2 manos

- 11) Punza sobre centro linfático de cadera, dando paso gira arrodillado proyecta

### Agarre frontal de solapa (corto al medio)

- 12) Posiciona codo, toma nuca y mentón rotando cabeza
- 13) Toma mano, asegura codo y luxa hombro

### Abrazo de oso por detrás

- 14) Golpe de reacción (cabezazo, talonazo), pie por detrás a jinete, lance cambiando postura
- 15) Baja postura con codos laterales, golpea y baja sentándose sobre tobillo/tibia/rodilla

### Agarre frontal del pelo

- 16) Retrocede desequilibrando y avanza con barra de brazo bajo axila

### Doble Nelson

- 17) Contrae dorsales bajando codos, torsión de dedo

### Estrangulamiento (cuello) desde atrás

- 18) Gira cuello hacia abertura, retrocede pie izq. torsión del brazo agresor sobre espalda
- 19) Golpe de reacción, gira cuello hacia palanca, torsión exterior (palanca) en "Figura 4"

### Estrangulamiento al lado de cintura en forma de jarrón

- 20) Sujeta el codo del lado contrario, presión sobre centro linfático tras rodilla e ingle provocando rotación y derribo

### 21) Dos atacantes toman ambas muñecas desde el frente (los dos con su mano derecha)

- Pasa por entre los atacantes por debajo del derecho (paso con pie derecho)
- Pasa por entre los atacantes por debajo del izq (paso con pie izq)
- Por izq, paso con pie izq y giro provocando vacío a barra de brazo
- Por der, paso con pie derecho y giro provocando vacío

### Defensa contra patadas (*bang chok sul*) nros. 1, 2, 3, 4, 5 y 6

(Atacante y defensor en guardia con pierna derecha atrás; ataca con pie derecho)

#### 22) Contra patada frontal

- paso con pie adelantado, desvío por exterior (espalda), barrido hacia adentro
- paso con pie atrasado, desvío por interior (frente), toma del cuello, barrido de adentro afuera

#### 23) Contra patada circular

- defensa de tijera por interior (frente), atrapa y presiona con patada lateral a rodilla (proyecta)
- barrido de giro circular completo en el punto de extensión total

#### 24) Contra patada lateral

- desliza hacia atrás y golpea al pie que ataca con codo der. descendente
- paso hacia atrás, atrapa palmas en X hacia abajo, pateo c/punta de pie der. a cara interna del muslo (proyecta)