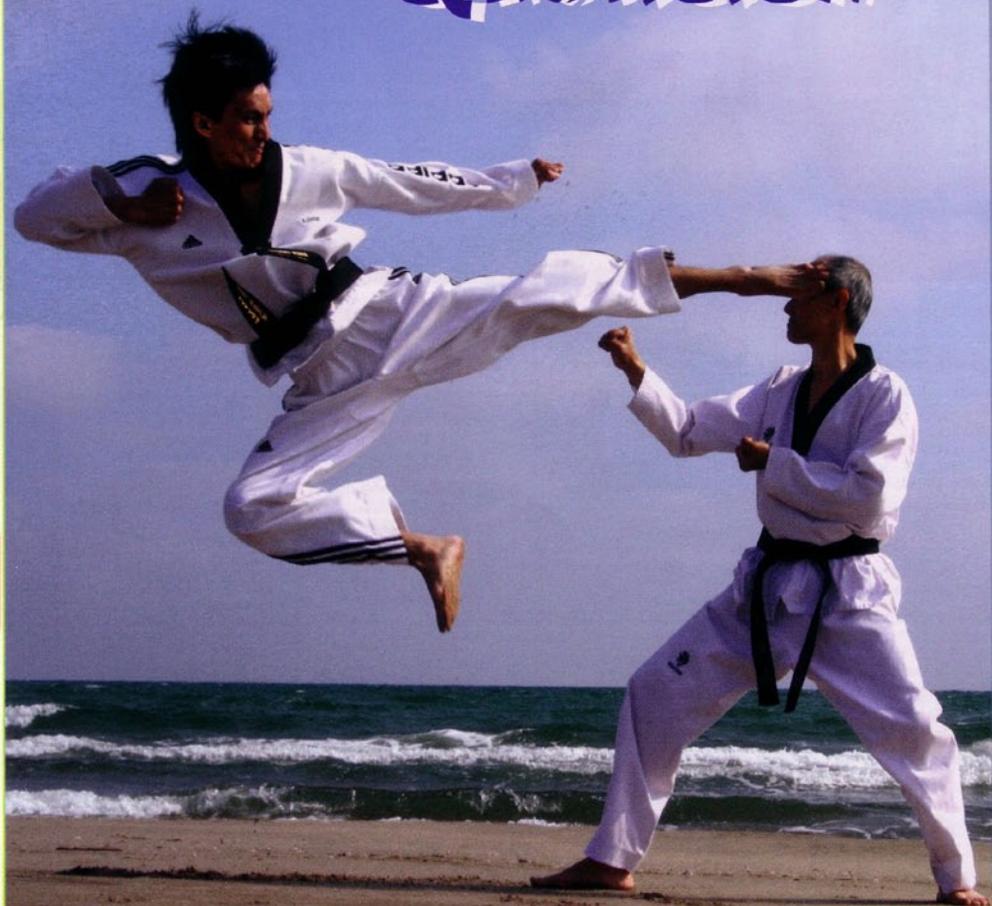


HO-SHIN-SUL

Quotidien



Expert en la matière, Roger CAO VAN nous suggère aujourd'hui de prendre en compte l'un des aspects primordiaux du Ho-shin-sul, à savoir, l'analyse et l'étude d'un événement hostile menant à la réaction quasi-instantanée de la riposte par l'utilisation de (ou des) objet (s) de la vie quotidienne qu'on a sous la main : ces effets usuels, d'ordinaire « innocents » peuvent se révéler d'excellents moyens – non pas pour créer de graves blessures – mais suffisants pour nous permettre de nous sortir d'un mauvais pas, voire de mettre hors d'état de nuire efficacement un agresseur potentiel.

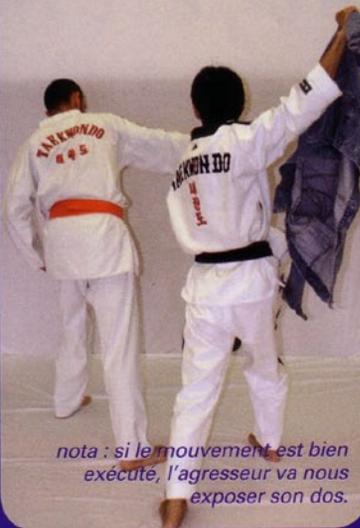
Deux exemples de techniques parmi tant d'autres (*) ci-après sont proposées pour nous aider à prendre conscience de la réelle possibilité de cette notion de Self-défense dans le quotidien.

Enfin, il va sans dire que, pour éviter certaines blessures dues à l'efficacité de ces techniques, son étude est conseillée auprès, ou en présence d'experts ou d'enseignants ayant une grande pratique dans ce domaine.

Tentative de saisie de face ou d'arrachage de blouson.



Saisir rapidement des deux mains le blouson et chasser vers l'extérieur le bras de l'agresseur.



nota : si le mouvement est bien exécuté, l'agresseur va nous exposer son dos.



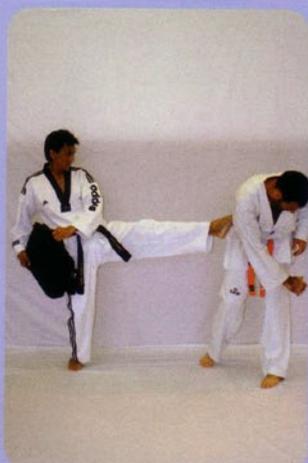
Avancer d'un pas et saisir les deux manches du blouson.



Enrouler un bras par dessus la tête de l'agresseur. Ici, mouvement vers la droite, dans le sens horaire.



Attaque par coup de poing. Esquiver en chassant le poing avec la sacoche...



suivi rapidement d'un Ap chagi - jambe arrière - dans les côtes flottantes.



Armer la sacoche, d'un mouvement en demi-cercle, en ramenant vers soi.



Frappe de bas en haut, de l'intérieur vers l'extérieur, au visage.



Revenir rapidement -sens contraire- de l'extérieur vers l'intérieur.



Frappe en visant le cou (nuque) de l'agresseur.



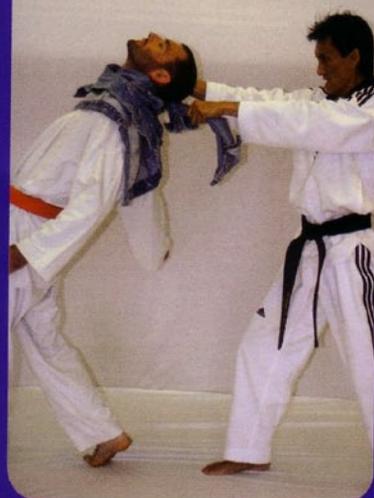
Avec la main libre, armer palkoup nelyo chigi et frapper dans la colonne vertébrale.



suivi d'un moureup ollyo chigi au visage pour mise au sol.

(*) extrait du livre « Hoshinsul techniques » de l'auteur - 280 pages - à paraître à la rentrée. Avec la participation de Me Daniel LEVAN - 5^{ème} dan et Bruno GUTIERREZ - 1^{er} dan.

Ensermer le cou en croisant fermement les deux manches du blouson.



Ap chagi jambe arrière au niveau des lombaires tout en tirant fortement vers soi pour mise au sol.



Me Roger CAO VAN

Professeur diplômé d'Etat

- Maître-Instructeur Fédération mondiale
- Médaille d'argent de la Jeunesse et des sports
- Responsable commission TaekwonMudo et Hoshinsul de la région P.A.C.A.
- Ex entraîneur des fusiliers commandos et des élèves officiers de l'Armée de l'Air
- Entraîneur de Peloton de Surveillance et d'Intervention de la Gendarmerie nationale

rg.cvn@wanadoo.fr
04 90 04 71 56