Hosinsul

*1. Aanval:* Met 2 handen stevig om de onderarm (pols) vastpakken.

*Variant Nr. 2*: Met 1 hand overkruist vastpakken.

2. *Aanval:* Met 1 hand bij de v-hals van de dobok vastpakken.

*Variant Nr. 2:* Met 2 handen bij v-hals van dobok vastpakken.

3. *Aanval:* Met 2 handen om de keel wurgen.

4. *Aanval:* Met 1 hand aan de haren vastpakken.

*Variant Nr. 2:* Met 1 hand achter de nek vastpakken.

*5. Aanval:* Met 2 handen achterlangs om de polsen vastapkken en de armen kruislings omhoog drukken.

1. *Aanval:* Met 2 handen achter in de nek grijpen c.q. wurgen.
2. *Aanval:* Met 2 armen achter om het middel vastpakken.
3. *Aanval:* Om de nek vastpakken.

9 t/m 12 vrije keuzen. Mogen een variant zijn op 1 t/m 8.