

# **Leitfaden Prüfungsprogramm Hanbo-Jutsu**

Gültig in der Fassung vom 26.07.2020

## 5. Kyu - Gelbgurt

- (A) Grundtechniken
  - Stockhandhabung (nicht prüfungsrelevant)
  - Grundhaltung (Drittelgriff)
  - Langgriff einhändig (Drittelgriff einhändig)
- (A1) Stellungen und Bewegungsformen
  - Bereitschaftsstellung (Grundstellung) - Heiko Dach
  - Verteidigungsstellung (VSt)
  - Offensive Aktionsstellung - Zenkutsu Dach
  - Defensive Aktionsstellung – Kokutsu Dach
  - Seitliche Aktionsstellung – Kiba Dach
  - Gleiten vorwärts/rückwärts
  - Auslagenwechsel
  - Sturz seitwärts (mit aufstehen)
- (A3) Blocktechniken
  - Block nach oben
  - Block nach unten
- (A4) Schlag- u. Stoßtechnik
  - Handschwung einhändig (außen)
  - Handschwung einhändig (innen)
  - Längsstoß beidhändig
  - Kleiner Drehschlag
- (A5) Wurftechnik
  - Wurf nach hinten (z.B. große Außensichel - O Soto Gari)
- (A6) Hebel-/ Presstechnik
  - Kreuzpressgriff
- (A7) Würgetechnik \*
  - „V-Würge“ (Scherenwürge)
- (A8) Festlegetechnik
  - Armstreckhebel am Boden (z.B. Pressgriff am Oberarm in Bauchlage)
- (A9) Transporttechnik
  - Armstreckhebel über den Hanbo
- (B) Freie Abwehr
- (C) Kata

Die teilweise zusätzlich angegebenen japanischen Bezeichnungen dienen nur der Ergänzung für Interessierte, da diese Stilart-übergreifend und auch international gebräuchlich sind.

Ihre Kenntnis wird vom Prüfling nicht verlangt.

Die Prüfungsfächer A5 – A9 werden in einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff demonstriert

**\*Würgeangriffe und –techniken werden bei Kindern unter 15 Jahren nicht ausgeführt/geprüft.**

## (A) GRUNDTECHNIKEN

### Stockhandhabung (nicht prüfungsrelevant)

#### *Grundhaltung (Drittelgriff)*



Die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, wodurch außerhalb und zwischen den Händen jeweils etwa ein Drittel des Hanbo verbleibt. Dies ist der beste Kompromiss zwischen Stabilität und Beweglichkeit des Hanbo.

#### *Langgriff einhändig (Drittelgriff einhändig)*

Aus dem Drittelgriff lässt eine Hand den Hanbo los. Die andere verbleibt in Position.

### (A1) Stellungen und Bewegungsformen

#### *Bereitschaftsstellung (Grundstellung) - Heiko Dachi*



Bei der Bereitschaftsstellung wird das Gewicht zu je 50% auf das linke und auf das rechte Bein verteilt. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Die Füße zeigen gerade aus. Der Hanbo wird in beiden Händen quer zum Körper gehalten

Die Arme hängen in der Grundstellung locker nach unten.

**Grundhaltung** des Hanbo ist der „Drittelgriff“.



## Verteidigungsstellung (VSt)



Bei der VSt werden die Beine etwa schulterbreit seitlich und einen leichten Schritt nach vorne ausgestellt. Die Gewichtsverteilung sollte immer noch 50% auf dem linken Bein und 50% auf dem rechten Bein sein. Die Zehen beider Füße zeigen nach vorne.

Der Hanbo wird so gehalten, dass ein Ende am hinteren Unterarm locker anliegt und das andere Ende in Richtung der Brust des Gegners zeigt.

Der Körper soll aufrecht sein.



## *Offensive Aktionsstellung - Zenkutsu Dachi*



Diese Stellung entspricht dem Zenkutsu Dachi. Die Beine sind etwas weiter als Schulterbreit zur Seite gestellt. Ein Bein wird weit nach vorne gestellt (weiter als bei der Aktionsstellung). Der Unterschenkel des nach vorne gestellten Beines soll senkrecht sein. Die Zehen beider Füße sollen weitestgehend parallel sein.

Das vordere Bein soll etwa mit 70% des Körpergewichtes und das hinter Bein etwa mit 30% des Körpergewichtes belastet sein.

Haltung des Hanbo wie bei NKSt.

Körper aufrecht.



### ***Defensive Aktionsstellung – Kokutsu Dachi***



Bei dieser Stellung ist der hintere Fuß im 90 Grad-Winkel zum vorderen Fuß gestellt. Der vordere Fuß ist etwa ein bis 2 Fußlängen von der hinteren Ferse entfernt.

Die Fersen zeigen zueinander.

Das hintere Bein soll ca. 60% und das vordere Bein etwa 40% des Körpergewichtes tragen.

Stockhaltung wie oben bei Aktionsstellung.

### ***Seitliche Aktionsstellung – Kiba Dachi***



Die Beine stehen hier deutlich weiter als schulterbreit seitlich auseinander. Das Gewicht soll 50% auf jedes Bein betragen, die Knie sind leicht gebeugt, Blick und Hanbo zeigen in die entsprechende Richtung.

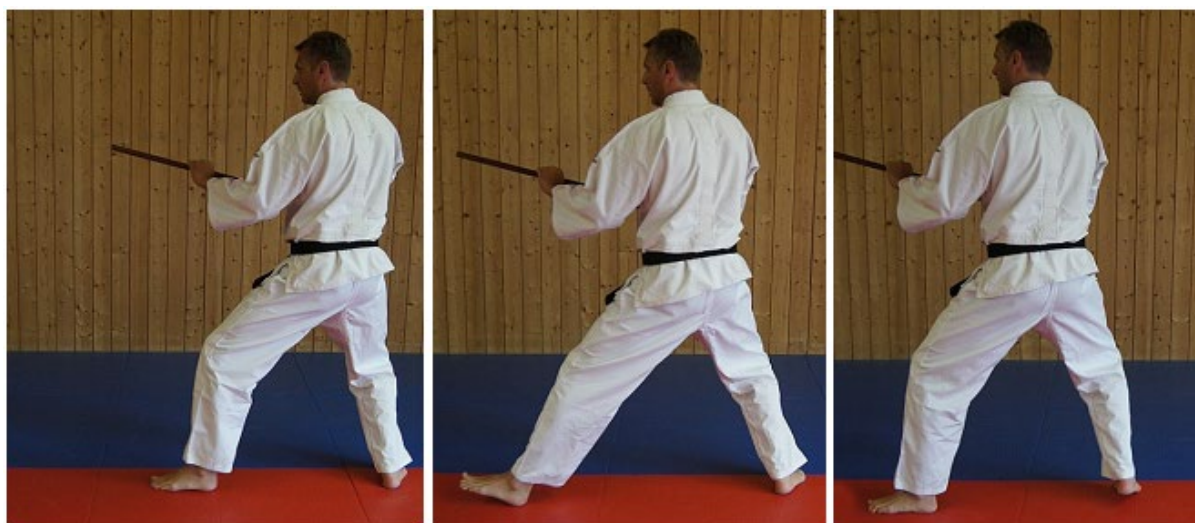
Der Oberkörper wird nicht gedreht, d.h. Schultern und Hüfte sind parallel zur Standfläche

Stockspitze zeigt wiederum zum Gegner.



### *Gleiten vorwärts/rückwärts*

Der in Bewegungsrichtung vordere Fuß wird zuerst versetzt, dann wird der zweite Fuß nachgezogen. Der Körperschwerpunkt bleibt auf einer Höhe, Füße behalten Bodenkontakt.



### *Auslagenwechsel*

Durch Schritt (vor, zurück), Doppelschritt (vor + zurück → Auslagewechsel auf der Stelle) oder Körperdrehung (→ Kehrtwendung) wird die Auslage getauscht. An der Prüfung muss eine Form gezeigt werden.



## (A2) Falltechniken

### *Sturz seitwärts (mit aufstehen)*



Beim Sturz seitwärts wird ein Bein vor das andere geschwungen. Mit dem noch stehenden Bein wird leicht eingesunken und zu der Seite des Schwungbeines umgefallen. Der Sturz kann über die Gesäßseite abgefangen werden. Der Übende kommt auf der Seite zu liegen.

Der Hanbo kann in der unteren Hand (Bild oben; hier wird die Hand beim Abschlagen geöffnet!) oder in der oberen Hand (Bild unten) gehalten werden

Wichtig: der Hanbo muß nach dem Sturz in Bereitschaft (= unter Kontrolle) bleiben

Beim Aufstehen ist auf Eigensicherung zu achten

→ Im Training erst ohne Waffe üben!





### (A3) Blocktechniken

Sollen als Demonstration und mit Partner gezeigt werden.

#### *Block nach oben*



Der Block nach oben ist am besten aus der zuvor gewählten „Grundstellung“ heraus auszuführen. Hierbei kann sich der Übende je nach Situation mit einem Schritt nach vorne oder auch einem Schritt nach hinten in die „Aktionsstellung“ bewegen. Gleichzeitig wird der Stock an der Brust vorbeigeführt und nach oben gebracht.

Die Endposition des Stockes sollte etwas über dem Kopf und gleichzeitig auch etwas vor dem Kopf sein. Die Arme sind nicht gänzlich ausgestreckt um den zu erwartenden Schlag besser abfedern zu können.

Hände sind in Grundhaltung (Drittelgriff).



## *Block nach unten*



Der Block nach unten kann ebenfalls zu Übungs- und Darstellungszwecken aus der zuvor gewählten „Grundstellung“ heraus begonnen werden.

Auch hier wird zuerst der Stock nach oben vor die Brust gebracht (Bild oben) um dann in einer Bewegung nach vorne unten in Endposition gestoßen zu werden.

Auch hier kann der Übende wählen, ob er einen Schritt nach vorne oder nach hinten in die „Aktionsstellung“ macht.

Hände sind in Grundhaltung (Drittelgriff).

Der Hanbo kann brechen, wenn die Hände beim Block zu weit auseinander sind → Hände maximal so weit auseinander wie links abgebildet !

Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt, um die Genitalien zu schützen.



## (A4) Schlag- u. Stoßtechnik

Sollen als Demonstration und am passivem Partner gezeigt werden.

### *Handschwung einhändig (außen)*



Die Ausgangsposition ist hier die „Aktionsstellung“. Die vordere Hand lässt den Stock los. Von der hinteren Hand lösen sich der kleine Finger bis zum Ringfinger. So, dass der Stock beim Schwingen nur noch zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird.

Beim Schwingen senkt sich die vordere Spitze des Hanbo ab (Viertelskreis), um einen Kreis zu beginnen. Das Handgelenk muss abknicken, der Unterarm ist arretiert.

Der Hanbo „hängt“ nun nach unten. Er wird, während der Übende das hintere Bein nach vorne bringt, nach hinten (Halbkreis) gebracht, um ihn dann an seiner Schulter vorbei in die Endposition zu bringen. (Kreis vollendet)



Während des gesamten Schwingens ist die freie Hand vor dem Bauch zu halten.

Diese Schwungbewegung dient zum „Schwung holen“ um Energie in den Schlag (kurz vor Endposition) zu bekommen und dadurch eine Wirkung zu erzielen.

Wichtig: der Handschwung wird „klein“ ausgeführt, also nur aus dem Handgelenk.



## Handschwung einhändig (innen)



Der Handschwung kann z.B. aus der „Aktionsstellung“ heraus getätigt werden. Der Stock zeigt mit der Spitze zum Gegner, das linke Bein ist hier vorne stehend.

Die vordere Spitze des Hanbo wird von der linken Hand losgelassen, (Die linke Hand ruht von da an vor dem Bauch auf Höhe des Obi.) so dass sie sich absenken kann. Gleichzeitig geht der Übende mit rechts einen Schritt vor, so dass er nun die Rechtsauslage hat. Der Hanbo ist nun mit seiner vorderen Spitze am tiefsten Punkt unten.

Nun zeigt das Stockende mit dem Faustrücken in etwa in Richtung des gegnerischen Kopfes.

Die Körpermitte zeigt nun in etwa 45° nach links. Die Hüfte ist offen.



Die nach unten zeigende Stockspitze wird nun durch die Drehung der Hand in einer kreisförmigen Bewegung am Kopf des Übenden vorbeigeführt.

Die Hüfte und der Körper werden gleichzeitig geradeaus (→Hüfte geschlossen) gedreht, so dass die Stockspitze ins Ziel treffen kann.

Endstellung ist links dargestellt.



## *Längsstoß beidhändig*



Aus der Verteidigungsstellung oder einer vorausgegangenen Technik wird die hintere Hand zur Hüfte geführt und der Hanbo in eine gerade Linie auf das Ziel ausgerichtet.

Mit einem Ausfallschritt in Richtung des Gegners wird der Hanbo mit beiden Händen geradlinig ins Ziel gestoßen. Es ist darauf zu achten, dass beim Auftreffen der Körper angespannt wird, um maximale Energie / Impuls zu übertragen.

Auf eine saubere Aktionsstellung ist zu achten, bevorzugt Aktionsstellung vorwärts oder seitwärts.

## Kleiner Drehschlag



Aus der z.B. linken Verteidigungsstellung wird mit dem rechten Bein ein Auslagewechsel nach vorne in die rechte Aktionsstellung (defensive oder offensive!) gemacht.

Gleichzeitig wird die hintere Hand, welche am Hanbo verbleibt, zur linken Hand nach vorne geführt. Mit dem Vorschieben der hinteren Hand wird auch die hintere Stockspitze in einer (bei mittlerer Stufe horizontalen) Halbkreisbewegung nach vorne gebracht.

(Der Hanbo „dreht“ sich somit längs um 180°)

Ein Gleiten der Hand am Hanbo (Griff verkürzen) ist sinnvoll, um die Geschwindigkeit und damit die Schlagenergie zu erhöhen, dies wird aber in der Grundtechnik nicht gemacht.



(→bei Kata i.d.R. Grundtechnik, also ohne Gleiten der Hand!)

- Der kleine Drehschlag kann als Variante auch gegengleich („gyaku“) geschlagen werden, jedoch optimiert die Bewegung des Körpers bei gleichzeitiger Ausführung die Schlagwirkung -



## (A5) Wurftechnik

### *Wurf nach hinten (z.B. große Außensichel - O Soto Gari)*



Der Schüler kann sich in dieser Disziplin den Wurf nach hinten selbst aussuchen. Es ist jedoch wichtig, dass der Hanbo mindestens als Wurfunterstützung („maßgeblich“) eingesetzt wird.

Bild links zeigt den Einsatz des Hanbo zur Unterstützung der großen Außensichel.

## (A6) Hebel-/ Presstechnik

### *Kreuzpressgriff*



Nach einem erfolgten beidhändigen Griff in das Revers von vorne, schwingt der Verteidiger seinen Hanbo von unten nach oben so, dass der Hanbo auf den Gelenken des Gegners zum Liegen kommt und der Verteidiger den Hanbo von unter her fassen kann.

Die Unterarme des Verteidigers sind über Kreuz, i.d.R. zeigen die Daumen zueinander. Es ist hierbei darauf zu achten, dass sehr eng gearbeitet wird.



Nachdem die Handgelenke des Gegners fixiert sind, kann der Verteidiger einen Schritt nach hinten gehen. Der Körper senkt sich dabei nach hinten unten ab, so dass der Hanbo auf die Unterarme des Angreifers gepresst wird. Die Hände werden zum eigenen Körperschwerpunkt geführt.

Der Kreuzpressgriff ist auch z.B. gegen ein Handgelenk möglich

Zur Eigensicherung werden entweder beide Handgelenke fixiert, oder es erfolgt eine geeignete Schrittbewegung aus dem Gefahrenbereich.

## (A7) Würgetechnik \*

### „V-Würge“ (Scherenwürge)



Bei dieser Würgetechnik, wird ein kurzes Ende des Hanbo auf einer Seite des Halses angelegt, auf der anderen Seite des Halses wird der Unterarm des Verteidigers angelegt. Der Unterarm und der Hanbo stellen ein „V“ dar, in dessen Spitze der Kehlkopf liegt. Der Ausführende steht dabei idealerweise seitlich zum Gegner.



Das Würgen entsteht nun dadurch, dass das lange Ende des Hanbo benutzt wird, um vom Verteidiger weggedrückt zu werden.

Der dadurch entstehende Hebel führt dazu, dass der kurze Teil des Hanbo und der linke Unterarm des Verteidiger die Halsschlagadern des Gegners zusammendrücken. Hierdurch wird die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrochen.

Sinnvoll ist dabei, den Gegner durch Anheben des „Hebels“ ins Hohlkreuz zu zwingen.

***ACHTUNG: Durch die große Hebelwirkung besteht Lebensgefahr!***

***- Vorsicht beim Üben!!! -***



## (A8) Festlegetechnik

### *Armstreckhebel am Boden (z.B. Pressgriff am Oberarm in Bauchlage)*



Der Gegner liegt am Boden. Der Hanbo liegt mit einem kleinen Teil unter dem Gegner und wird über den Trizeps. Dadurch, dass nun das andere Ende des Hanbo, welches frei in der Luft liegt, nach unten gedrückt wird, wird der Trizeps gepresst.

## (A9) Transporttechnik

### *Armstreckhebel über den Hanbo*



Der Hanbo wird mit einem Ende in der Hand gehalten. Mit dem anderen Ende liegt er auf einer (egal ob rechts oder links) Schulter auf.

Der Arm des Gegners wird am Handgelenk gefasst und so weit mit verdreht, bis die Handfläche nach oben zeigt, bzw. der Ellenbogen nach unten.

Der Arm wird knapp hinter dem Ellenbogengelenk auf den Hanbo abgelegt. Durch die Bewegung des Handgelenkes nach unten entsteht ein Hebel am Ellenbogen.

Der Gegner kann in dieser Position kontrolliert und transportiert werden.

Wichtig ist dabei, den Oberkörper des Gegners zu sperren.

## **(B) Freie Abwehr**

**Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen.**

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- Gleichseitiges Handgelenk fassen – (B1)
- diagonales Handgelenk fassen (Waffenarm gefasst) – (B1)
- Revers fassen einhändig von vorn – (B2)
- Beidhändiges Würgen / Griff zum Hals von vorne – (B4)
- Einhändiges Würgen von vorn\* – (B4)
- Umklammerung von der Seite über den Armen – (B5)
- Hanbo erfassen, ein Angriff – (B7)
- Fauststoß zum Kopf – (B8)
- Schwinger – (B8)
- Stockangriff 6 (senkrecht) mit Hanbo einhändig – (B10)
- Stockschlag 4 (von innen) mit Kurzstock – (B10)

## **(C) Kata**

Zum 5. Kyu ist noch keine Kata zu zeigen.

Es sind auch keine Vorbereitungs-/ Landeslehrgänge notwendig.

## 4. Kyu - Orangegurt

- (A) Grundtechniken
- (A1) Stellungen und Bewegungsformen
  - Auslagenwechsel
  - Ausfallschritte in Sternform
  - Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts
  - Gleiten seitwärts
  - Auslagewechsel in der Bewegung
- (A2) Falltechniken
  - Rolle vorwärts
  - Sturz seitwärts (mit aufstehen)
- (A3) Blocktechniken
  - Block zur Seite beidhändig (innen und außen)
    - 1. Ausführung: Block nach innen
    - 2. Ausführung: Block nach außen
- (A4) Schlag-/ Stoßtechniken
  - Großer Drehschlag
- (A5) Wurftechniken
  - Wurf nach vorne (Bsp.: Hüftwurf – O Goshi)
- (A6) Hebel-/Pressgrifftechniken
  - Armstreckhebel zum Boden
- (A7) Würgetechnik \*
  - Kreuzwürge
- (A8) Festlegetechnik
  - Pressgriff am Bizeps
- (A9) Transporttechnik
  - Kreuzfesselgriff
- (B) Freie Abwehr
- (C) Kata

Die teilweise zusätzlich angegebenen japanischen Bezeichnungen dienen nur der Ergänzung für Interessierte, da diese Stilart-übergreifend und auch international gebräuchlich sind. Ihre Kenntnis wird vom Prüfling nicht verlangt.

Die Prüfungsfächer A5 – A9 werden in einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff demonstriert

**\*Würgeangriffe und –techniken werden bei Kindern unter 15 Jahren nicht ausgeführt/geprüft.**

## (A) Grundtechniken

### (A1) Stellungen und Bewegungsformen

#### *Auslagenwechsel*

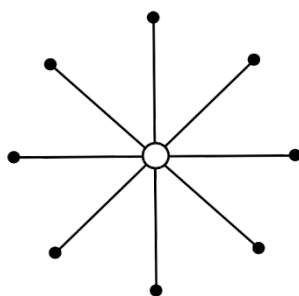


Durch Schritt (vor, zurück), Doppelschritt (vor + zurück → Auslagewechsel auf der Stelle) oder Körperdrehung (→ Kehrtwendung) wird die Auslage getauscht. An der Prüfung muss eine Form gezeigt werden.

#### *Ausfallschritte in Sternform*

Aus einer beliebigen Stellung weicht der Prüfling in den 8 Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts und diagonal) aus.

Wichtig dabei ist das Verlassen der Angriffslinie (Achse) und das Nachziehen des anderen Beines in eine saubere Stellung.



## *Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts*



Der Prüfling steht z.B. in Aktionsstellung.

Der hintere Fuß wird nun im entsprechenden Winkel (45°, 90° oder 180°) nach vorn oder hinten gesetzt, wobei der Körper mitgedreht wird.

-Prüfungsrelevant sind 90° und 180°-

Drehpunkt ist dabei der vordere Fußballen.

Bildfolge links: SD vorwärts

Am Ende der Bewegung steht der Prüfling wieder in der gleichen Stellung wie zu Beginn, aber die Blickrichtung hat sich entsprechend geändert.

## *Gleiten seitwärts*

Der Prüfling kann wieder z.B. in der Aktionsstellung stehen.

In der zuvor beschriebenen Weise wird die Stellung ohne Körperdrehung seitlich versetzt, mit dem vorderen oder hinteren Fuß zuerst.



## *Auslagewechsel in der Bewegung*

Ausfallschritte mit Wechsel der Auslage und Stellung zwischen defensiver, seitlicher oder offensiver Aktionsstellung, situationsabhängig.

(Dies stellt einen Teilbereich des Ausweichens in Sternform dar.)

### **(A2) Falltechniken**

#### *Rolle vorwärts*



Der Prüfling steht z. B. In der Aktionsstellung. Er beginnt nun eine Rotierende Bewegung, über den linken Arm, Schulter, diagonal über den Rücken und über das rechte Gesäß aufstehend.

Diese Rolle kann auch analog über die rechte Seite erfolgen.

Der Hanbo muss dabei so gehalten werden, dass er die Rolle nicht behindert und stets einsatzbereit bleibt.

Möglich ist dabei:

- verkürzen des vorstehenden Stockendes
- Stock quer zur Fallrichtung drehen
- Stock nur in einer Hand halten (ohne Bild)



## *Sturz seitwärts (mit aufstehen)*



Beim Sturz seitwärts wird ein Bein vor das andere geschwungen. Mit dem noch stehenden Bein wird leicht eingesunken und zu der Seite des Schwungbeines umgefallen. Der Sturz kann über die Gesäßseite abgefangen werden. Der Übende kommt auf der Seite zu liegen.

Der Hanbo kann in der unteren Hand (Bild oben; hier wird die Hand beim Abschlagen geöffnet!) oder in der oberen Hand (Bild unten) gehalten werden



Wichtig: der Hanbo muss nach dem Sturz in Bereitschaft (= unter Kontrolle) bleiben.

Beim Aufstehen ist auf Eigensicherung zu achten.

## (A3) Blocktechniken

Sollen als Demonstration einzeln und mit Partner gezeigt werden.

### *Block zur Seite beidhändig (innen und außen)*

Der Block zur Seite kann situationsbedingt mit Körperdrehung oder Ausfallschritt verbunden werden.

#### 1. Ausführung: Block nach innen



Der Prüfling steht z.B. in der Verteidigungsstellung, mit Blick zum Gegner. Der Gegner kommt nun mit einem Schlag zum Körper.

Beispiel - Verteidigungsstellung links, Angriff rechts:

Die beim Block aktive Hand führt den Hanbo am eigenen Körperzentrum vorbei, um den Schlag zu blocken, in diesem Fall geht also die rechte Hand unter der (linken) Führungshand durch.

Es wird somit eine Blockbewegung „nach innen“ ausgeführt.

Dabei ist unerheblich, ob die vordere oder hintere Hand den Block aktiv ausführt



Wichtig: der Block endet gespannt vor dem Körper (nicht überdrehen)

Bild oben: linke Hand geht nach innen

Bild unten: rechte Hand geht nach innen

(bei beiden Bildern erfolgte ein Auslagewechsel nach hinten, der jedoch nicht erforderlich ist)



## 2. Ausführung: Block nach außen



Der Prüfling steht z.B. in Aktionsstellung. Der Angreifer schlägt gerade oder horizontal zum Hals oder Kopf des Prüflings. Der Prüfling führt nun eine Hand nach vorne, so dass die Endstellung wie auf dem Bild links gezeigt erreicht wird.

Die Stellung der Beine wird hierbei nicht zwingend verändert.



Wichtig: der Block endet an der Außenseite des Körpers (nicht überdrehen!)

Bild oben: rechte Hand geht nach außen

Bild unten: linke Hand geht nach außen

## (A4) Schlag-/ Stoßtechniken

Sollen als Demonstration einzeln und am passiven Partner gezeigt werden.

### *Großer Drehschlag*



Der Hanbo wird mit einer Hand über den Kopf geführt und mit einer halbkreisförmigen Bewegung nach vorne geschlagen. Vor Erreichen der Endposition erfasst die zweite Hand den Hanbo am unteren Ende.

Der Schlag endet in der Körpermitte, nicht „überdrehen“!. Daher ist die gegensinnige Ausführung (gyaku) zu bevorzugen. Die Arme sind leicht gebeugt und die Ellbogen zeigen nach unten (Keine „Schnittbewegung“).

Die Angriffshöhen können Kopf, Körper oder Beine sein (Jodan, Chudan, Gedan).

Zu übende Angriffswinkel:

- Horizontal
- Vertikal (prüfungsrelevant)
- 45° abwärts (prüfungsrelevant)



## (A5) Wurftechniken

### *Wurf nach vorne (Bsp.: Hüftwurf – O Goshi)*



Der Partner steht im Parallelstand.

Der Prüfling geht mit Doppelschrittdrehung vor den Partner, so dass seine Hüfte parallel zur Hüfte des Partners steht. Der Hanbo wird hierbei um die Rückseite des Partners gelegt und mit der zweiten Hand wieder festgehalten.

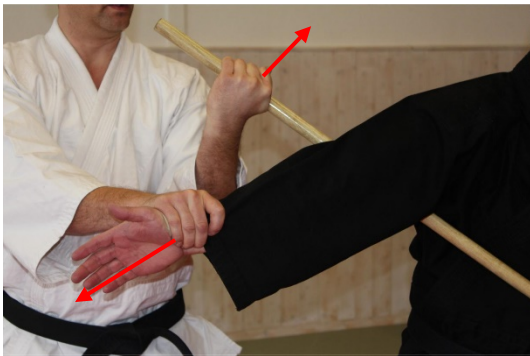


Der Prüfling geht nun in die Knie, bis sein Schwerpunkt unter dem Schwerpunkt des Partners ist, zieht ihn zu sich ran und hebt ihn durch Strecken seiner Beine aus. Der Partner liegt nun auf der Hüfte des Prüflings auf. Der Prüfling „wirft“ den Partner nun mit einer Rotation seines Körpers, indem er seine linke Hand nach links zieht und den Körper in die gleiche Richtung dreht.

Entscheidend ist, dass der Hanbo „maßgeblich“ an der Wurfausführung beteiligt ist.

## (A6) Hebel-/Pressgrifftechniken

### *Armstreckhebel zum Boden*



Das rechte Handgelenk des Partners wird mit der rechten Hand so gehalten, dass die Handfläche nach vorne zeigt. Der Hanbo wird so angelegt, dass er vom Brust-/ Bauchbereich über den Ellenbogen des Partners nach oben zeigt. Der Hanbo ist kurz hinter dem Ellenbogen anzulegen.



Durch Druck mit dem Hanbo gegen das Ellenbogengelenk nach vorne unten, und gleichzeitigem Zug des Handgelenks zur eigenen Hüfte, entsteht die Hebelwirkung.

## (A7) Würgetechnik \*

### *Kreuzwürge*



Der Hanbo liegt vorne quer zum Hals. Der Prüfling steht hinter dem Partner und hält den Hanbo überkreuz fest, so dass er mit seinen Händen eine Scher- / Würge-bewegung durchführen kann.

Die Ausführung von vorne oder seitlich ist ebenfalls möglich, jedoch ist die Ausführung von hinten wegen Eigenschutz zu bevorzugen.

Die Handhaltung ist beliebig, jedoch wird empfohlen, die Handfläche des unteren Armes nach oben, und die des oberen Armes nach unten zu halten. Dies

erleichtert das Greifen und verbessert Wirkung und Eigensicherung.

***ACHTUNG: durch die große Hebelwirkung besteht Lebensgefahr!***

***- Vorsicht beim Üben!!! -***

## (A8) Festlegetechnik

### *Pressgriff am Bizeps*



Der Arm des auf dem Rücken liegenden Partners zeigt seitlich. Der Stock wird von oben auf den Oberarm am Muskelansatz gepresst.

Durch diesen Druck auf die oben liegende Seite entsteht ein heftiger Schmerz.

Im nebenstehenden Bild wird zusätzlich das Handgelenk fixiert, was jedoch in der Grundtechnik nicht erforderlich ist.

Der Druck kann mit der Stockmitte oder dem Stockende ausgeführt werden. Auf möglichst große Kraftwirkung sollte geachtet werden (Hand nahe am Druckpunkt).

## (A9) Transporttechnik

### *Kreuzfesselgriff*



Der Arm des Partners ist nach hinten auf den Rücken abgewinkelt und aufgelegt. Der Hanbo liegt hier diagonal auf dem Rücken des Partners (von Lendenwirbel zum rechten Ellenbogen). Das rechte Handgelenk des Partners liegt auf dem Hanbo und wird mit der linken Hand des Ausübenden festgehalten. Der Hanbo liegt in der rechten Ellenbogenbeuge und wird hinter den Körper des Ausübenden gebracht. Zur besseren Kontrolle wird der Kopf am Kinn festgehalten.

## **(B) Freie Abwehr**

### **Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen**

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- einhändig Handgelenk von hinten fassen – (B1)
- Beide Handgelenke von hinten fassen – (B1)
- Revers fassen einhändig von vorn – (B2)
- beidhändiges Würgen von vorne\* – (B4)
- beidhändiges Würgen von der Seite\* – (B4)
- Umklammerung von vorne unter den Armen – (B5)
- Umklammerung von der Seite unter den Armen – (B5)
- Hanbo erfassen: 2 Angriffe – (B7)
- Faustschlag – (B8)
- Fauststoß zum Kopf – (B8)
- Ohrfeige – (B8)
- Fußtechnik vorwärts (Tritt oder Stoß) – (B9)
- Kleiner Drehschlag horizontal – (B10)
- Großer Drehschlag 45° von oben beidhändig – (B10)
- Kurzstock Angriff 6 (von oben, einhändig) – (B10)

## **(C) Kata**

Zum 4. Kyu ist noch keine Kata zu zeigen.

### 3. Kyu - Grüngurt

- (A1) Stellungen und Bewegungsformen
  - Übersetzschrirte
- (A2) Falltechniken
  - Rolle vorwärts in den Stand
  - Sturz seitwärts
  - Rolle rückwärts (in den Stand)
- (A3) Blocktechniken
  - Block einhändig nach außen
  - Block einhändig nach innen
  - Block einhändig nach unten außen
- (A4) Schlag-/ Stoßtechniken
  - Längsstoß einhändig
  - Großer Drehschlag beidhändig horizontal
  - Großer Drehschlag einhändig
- (A5) Wurftechniken
  - Wurf nach vorne
  - Wurf nach hinten
  - Wurf nach freier Wahl
- (A6) Hebel-/ Presstechniken
  - Armbeugehebel im Stand
  - Armbeugehebel in der Bodenlage
- (A7) Würgetechnik \*
  - Schränkwürge
- (A8) Festlegetechnik
  - Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage
- (A9) Transporttechnik
  - Armpressbeugehebel
- (B) Freie Abwehr
- (C) Kata
  - Hanbo-Kata Shodan

Die teilweise zusätzlich angegebenen japanischen Bezeichnungen dienen nur der Ergänzung für Interessierte, da diese Stilart-übergreifend und international verwendet werden.

Ihre Kenntnis wird vom Prüfling jedoch nicht verlangt.

Die Prüfungsfächer A5 – A9 werden in einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff demonstriert

**\* Würgeangriffe und –techniken werden bei Kindern unter 15 Jahren nicht ausgeführt/geprüft.**

## (A1) Stellungen und Bewegungsformen

### *Übersetzungsschritte*

Aus der Aktionsstellung wird das in Bewegungsrichtung hintere Bein ohne Körperdrehung vor das vordere Bein geführt, dann wird das zweite Bein nachgeführt. Der Prüfling steht nun in der gleichen Stellung wie zu Beginn, aber mit deutlichem Raumgewinn.



In gleicher Form sind die ÜSS auch nach hinten oder zur Seite möglich:





## (A2) Falltechniken

### *Rolle vorwärts in den Stand*

- Vorkenntnis, siehe 4.Kyu -

### *Sturz seitwärts*

- Vorkenntnis, siehe 5.+4.Kyu -

Mit Aufstehen unter Berücksichtigung der Eigensicherung

### *Rolle rückwärts (in den Stand)*



Wie gewohnt wird eine Kampfstellung gewählt. Der Hanbo kann vor dem Körper quer gehalten werden. Das hintere Bein wird angewinkelt und auf dem Knie aufgesetzt. Der Unterschenkel wird quer zum Körper abgelegt.

Nun schiebt das vordere Bein den Körper mit Schwung nach hinten. Der Übende setzt hier mit der hinteren Gesäßhälfte ab, rollt diagonal über den Rücken und steht über die zu Beginn vordere Schulter auf.

Der Hanbo muss dabei so gehalten werden, dass er die Rolle nicht behindert und stets einsatzbereit bleibt. (links: 3 Beispiele)

## (A3) Blocktechniken

Die Blocktechniken sind zunächst ohne, dann mit Partner zu demonstrieren. Wichtig: der Block endet an der Außenseite des Körpers (nicht überdrehen)

### *Block einhändig nach außen*



Mit einem Ausfallschritt wird der Hanbo einhändig aus der Körpermitte nach außen geführt. Der Stock kann dabei lang oder kurz gegriffen werden, das kleinfingerseitige Stockende ist je nach Ausführung am Unterarm anzulegen (→ Abstützung)

### **Block einhändig nach innen**



Aus der Aktionsstellung wird der Hanbo mit einer Körperdrehung einhändig nach innen geschlagen. Die Haltung des Hanbo ist dabei auf verschiedenste Art möglich, je nach Angriff, Richtung und geplanter Kontertechnik.

Abstützung am eigenen Bein oder dem anderen Arm, sowie Einklemmen des Hanbo ist möglich. Die Stockspitze kann situationsbedingt nach oben oder unten zeigen.

### **Block einhändig nach unten außen**



Der Übende steht in einer Aktionsstellung. Der Hanbo wird wie gewohnt mit rechter und linker Hand so gehalten, dass die vordere Stockspitze zum Angreifer zeigt.

Nun macht der Übende einen Ausfallschritt, das andere Bein wird etwas nachgezogen.  
(im Bild links z.B. in die neutrale Stellung)

Gleichzeitig wird die Stockspitze in einer kreisförmigen Bewegung aus der Grundhaltung nach unten außen gebracht, um z.B. einen Schlag in Richtung Beine zu blocken

## **(A4) Schlag-/ Stoßtechniken**

Die Schlag- und Stoßtechniken sind zunächst ohne, dann mit Partner zu demonstrieren

### **Längsstoß einhändig**



Hier wird der Hanbo aus der Ausgangsposition mit einem Ausfallschritt in Richtung des Gegners gestoßen.

Die Technik ist in verschiedenen Höhen (z.B. Kopf, Brust, Bauch), Fassarten (Griff lang, kurz oder eingeklemmt) nach vorne und hinten möglich.

Empfohlene Ausführung für 3.Kyu: nach vorn (Langgriff, siehe Bilder links)

### ***Großer Drehschlag beidhändig horizontal***



Der Hanbo wird mit einer Hand über den Kopf geführt und mit einer halbkreisförmigen Bewegung nach vorne geschlagen. Vor Erreichen der Endposition erfasst die zweite Hand den Hanbo am unteren Ende.

Der Schlag endet in der Körpermitte, nicht „überdrehen“!. Daher ist die gegensinnige Ausführung (gyaku) zu bevorzugen.

Die Arme sind leicht gebeugt und die Ellbogen zeigen nach unten (Keine „Schnittbewegung“)

Auf saubere Stellung ist zu achten, bevorzugt Aktionsstellung vorwärts oder seitwärts.



## Großer Drehschlag einhändig



Ausführung wie oben beschrieben, aber die zweite Hand verbleibt als Deckung vor dem Körper. Das kurze Stockende wird am Unterarm angelegt, die Hand ist senkrecht. (→ „Vorhand“ beim Tennis)

Dadurch verbessern sich Kontrolle der Waffe und Körperspannung, wodurch ein Überdrehen verhindert wird.

## (A5) Wurftechniken

### Wurf nach vorne

- entspricht Programm 4.Kyu
- alternatives Beispiel:

Körperwurf – Tai Otoshi  
Doppelhandsichel v.h. – Ura Morote Gari

### Wurf nach hinten

- entspricht Programm 4.Kyu
- alternatives Beispiel:

Große Innensichel – O Uchi Gari  
Fußfegen – Ashi Barai

### Wurf nach freier Wahl



Der Prüfling kann eine beliebige Wurftechnik ausführen, die noch nicht in den obigen beiden Fächern gezeigt wurde.

#### Beispiel: Wurf zur Seite (auch Schaufelwurf)

Der Ausführende steht seitlich des Partners in einem stabilen Stand. Der Hanbo „sperrt“ von der Seite die Beine des Partners, so dass dieser weder aussteigen noch weggehen kann. Nun schiebt der Ausübende gleichzeitig die Schulter nach vorne, während der Hanbo zu sich hingezogen wird.

So wird das Gleichgewicht zur Seite gebrochen und der Partner eben in diese Richtung zu Fall gebracht.

## (A6) Hebel- / Presstechniken

### *Armbeugehebel im Stand*



Der Oberarm und Unterarm ist idealer Weise im rechten Winkel gebeugt.

Der Hanbo wird hinter dem Oberarm angelegt und parallel des Unterarmes gehalten.

Zur besseren Fixierung kann die Hand abgewinkelt und hinter den Hanbo gelegt werden.

Die obere Hand des Ausführenden fixiert das Handgelenk des Partners mit dem Daumen oder durch Einklemmen.

Nach der Fixierung wird die obere Hand des Ausübenden nach hinten unten gebracht.

### *Armbeugehebel in der Bodenlage*

Der oben beschriebene Hebel kann auch bis zur Bodenlage geführt werden. Durch Zug beim Handgelenk und Drehung um das Schultergelenk wird verhindert, dass sich der Partner auf den Bauch dreht.

## (A7) Würgetechnik \*

### *Schränkwürge*



#### Bei Rechtsausführung:

Der Ausführende steht links neben dem Partner und führt den Hanbo mit der rechten Hand von vorne an dessen Hals vorbei. Berührungspunkt an der Halsseite ist ungefähr in der Stockmitte.

Der linke Arm wird von unten um den Stock geschlungen, so dass dieser in der linken Ellenbeuge liegt und die linke Hand hinter den Kopf/Nacken des Partners gelegt wird.

Durch Zug mit rechts und leichter Streckung des linken Armes wird dem Partner die Blutzufuhr / Luft am Hals abgeschert. Der rechte

Unterarm sichert zusätzlich den rechten Arm des Partners.

#### Achtung:

Bei der Schränkwürge soll die linke Hand, bzw. der linke Unterarm, am Hals bleiben.

Wird die linke Hand nach oben geführt (also aus der Scher-Ebene), dann entsteht ein Genickhebel. Dieser Fehler ist oben gekennzeichnet

Sinngemäß gilt das Gleiche für die Links-Ausführung, nur spiegelbildlich.

## (A8) Festlegetechnik

### *Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage*



Der Partner liegt auf dem Bauch, der Hanbo hinter seinem Rücken oder in dessen Nacken.

Der Hanbo fixiert beide Arme / Hände und hält den Partner dadurch auf dem Boden fest.

Zusätzliche Belastung des Gegners durch dosierten Einsatz des Körpergewichts ist sinnvoll.

Grundtechnik: siehe Bild links



Zur Fixierung wird je nach Ausführung Druck auf die Handgelenke, den Rücken oder die Unterarme ausgeübt. Der Partner wird dadurch daran gehindert, sich zu drehen oder aufzustehen.



## (A9) Transporttechnik

### *Armpressbeugehebel*



#### Beispiel Ausführung rechts:

Der Hanbo wird von vorn zwischen dem rechten Oberarm und der Brust des Partners durchgeführt.

Der linke Unterarm umschlingt das Ende des Hanbos hinter dem gegnerischen Rücken und schiebt den gegnerischen Unterarm von außen vor dessen Brust.

Die linke Hand greift nun den Hanbo von unten und klemmt dadurch den Unterarm des Partners ein.

Dies hat eine schmerzhafteste Muskelpresse zur Folge.

(andere Eingänge sind natürlich auch möglich. Die obige Beschreibung führt lediglich zur richtigen Fassart hin)

## **(B) Freie Abwehr**

### **Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen**

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- Handgelenk greifen beidhändig von der Seite – (B1)
- einhändiger Griff ins Revers von vorn – (B2)
- beidhändiger Griff ins Revers von vorn – (B2)
- einhändiger Griff in die Haare von vorn – (B3)
- beidhändiges Würgen von hinten \* – (B4)
- 2 weitere Würgeangriffe \* – (B4)
- Umklammerung von hinten unter den Armen – (B5)
- Schwitzkasten von der Seite – (B6)
- Hanbo erfassen, 3 versch. Angriffe, davon mind.1x beidhändig – (B7)
- Fauststoß links – (B8)
- 2 weitere Angriffe mit Hand-, Faust oder Ellenbogen – (B8)
- Fußtechnik vorwärts (Tritt, Stoß, auch Knie) – (B9)
- Halbkreisbeintechnik (HK-Fußtritt, Schienbeintritt) – (B9)
- Stockangriff 7 (zu den Beinen von außen, ein- oder beidhändig) – (B10)
- Stockangriff 8 (zu den Beinen von innen, ein- oder beidhändig) – (B10)
- 1 Stockangriff nach Wahl des Prüfers – (B10)
- Messerangriff 1 (von oben außen) – (B10)
- Messerangriff 2 (von oben innen) – (B10)

## **(C) Kata**

### ***Hanbo-Kata Shodan***

Die Kata ist auf den 3.Kyu in einzelnen Schritten zu zeigen. Es ist auf Sauberkeit von Stand, Technik und Schlagrichtungen zu achten.

Start und Ende ist der enge Parallelstand (Heisoku Dachi).

## 2. Kyu - Blaugurt

- (A1) Stellungen
  - Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- (A2) Falltechniken
  - Sturz rückwärts (mit aufstehen)
- (A3) Blocktechniken
  - Kleiner Kreisblock (2 Ausführungen)
  - Kleiner Kreisblock nach unten
  - Kleiner Kreisblock nach oben
  - Kleiner Kreisblock zur Seite
- (A4) Schlag- u. Stoßtechniken
  - Querstoß
  - Einhändiger Stoß mit dem Stockboden (kurzes Ende)
  - Einhändiger Schlag mit dem Stockboden (kreisförmiger Stoß)
- (A5) Wurftechnik
  - Wurf nach vorn (beliebig)
  - Wurf nach hinten (beliebig)
  - 2 weitere Würfe (nach freier Wahl)
- (A6) Hebel-/ Presstechnik
  - Handdrehhebel
  - Handsperrhebel
  - Bein-/ Fußhebel
- (A7) Würgetechnik
  - Würgen mit dem Hanbo im Stand
  - Würgen mit dem Hanbo in Bodenlage
- (A8) Festlegetechnik
  - Beinpressgriff
- (A9) Transporttechnik
  - Eine Transporttechnik nach Wahl des Prüflings
- (B) Freie Abwehr
- (C) Kata

Die teilweise zusätzlich angegebenen japanischen Bezeichnungen dienen nur der Ergänzung für Interessierte, da diese Stilart-übergreifend und international verwendet werden. Ihre Kenntnis wird vom Prüfling jedoch nicht verlangt.

Die Prüfungsfächer A5 – A9 werden in einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff demonstriert

**\* Würgeangriffe und –techniken werden bei Kindern unter 15 Jahren nicht ausgeführt/geprüft**



## (A1) Stellungen

### *Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)*

In der Bodenlage wird die Distanz zum stehenden Gegner verkürzt oder verlängert. Der Hanbo wird zum Schutz in der oberen Hand gehalten oder gegen den Gegner geschlagen. Ausführung ist in Rücken- oder Seitenlage möglich, bevorzugt wird die seitliche Haltung auf einen Unterarm gestützt.

Das Gleiten in der Bodenlage ist nur gedacht, um Zeit und Raum zum Aufstehen zu gewinnen. Daher werden maximal je 2 Gleitbewegungen durchgeführt.



## (A2) Falltechniken

### *Sturz rückwärts (mit aufstehen)*



Beim Sturz rückwärts wird die Fallenergie auf Unterarme und Schultergürtel verteilt. In der Endphase kann mit den geöffneten Händen auf dem Hanbo abgeschlagen werden (Achtung auf Daumen und Handballen).

Der Kopf wird angezogen und durch Anspannen der Nackenmuskulatur fixiert. Rücken und Gesäß sind beim Aufkommen vom Boden abzuheben.

Wichtig: der Hanbo muss nach dem Sturz in Bereitschaft (= unter Kontrolle) bleiben.

Beim Aufstehen ist auf Eigensicherung zu achten.

## (A3) Blocktechniken

### *Kleiner Kreisblock (2 Ausführungen)*

Der Prüfling zeigt 2 der unten aufgeführten Alternativen nach eigener Wahl, einzeln und mit Partner.

#### *Kleiner Kreisblock nach unten*



Nach einem Ausfallschritt nach links zieht der Prüfling den rechten Fuß nach und führt dabei den hinteren Teil des Hanbo in einer kleinen kreisförmigen Bewegung nach vorne, und dort von oben nach unten auf die angreifende Extremität.

Endstellung ist dabei eine Aktionsstellung.

Es kann auch mit dem hinteren Teil des Hanbo eine kreisförmige Bewegung seitlich nach unten gemacht werden. Jedoch soll immer die Kreisbewegung fortgeführt werden und die angegriffene Extremität von oben nach unten geschlagen / geblockt werden.

Dieser kleine Kreisblock ist auch mit dem vorderen Teil des Hanbo möglich. Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Hanbo immer in einer Kreisbewegung von oben nach unten auf die angreifende Extremität gelangt.

#### *Kleiner Kreisblock nach oben*

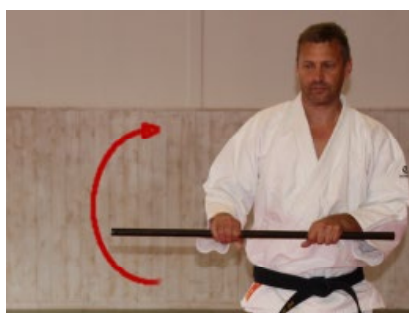


Die grundsätzliche Ausführung gilt auch hier wie oben beschrieben. Allerdings wird nun die Kreisbewegung von unten gegen die angreifende Extremität geführt.

Die Richtung ist dabei situationsabhängig.

Beispiel: gegen Fußstoß

#### *Kleiner Kreisblock zur Seite*



Auch hier wird in einer geeigneten Ausweichbewegung das vordere oder hintere Ende des Hanbo kreisförmig zur angreifenden Extremität geführt (die dadurch abgelenkt oder gestoppt wird). Diesmal wird die Kreisbewegung jedoch zur Seite geführt. (Nach innen oder außen möglich)

## (A4) Schlag- u. Stoßtechniken

Sollen als Demonstration und am passivem Partner gezeigt werden.

### *Querstoß*



Der Übende steht z.B. in der Grundstellung. Für den Querstoß geht er einen Schritt vor in die Aktionsstellung. Der Hanbo wird hierbei nach vorne gestoßen.

Hinweis: Der Querstoß ist mehr ein Schieben als ein Schlag, wird beim Auftreffen arretiert.

Es ist irrelevant, welche Hand oben ist. Es wird jedoch empfohlen, wie aus dem Bild ersichtlich ist, dass bei Aktionsstellung links Auslage auch die linke Hand höher ist als die rechte. Analog sollte auch bei Rechtsauslage verfahren werden.

Ungleichseitig oder Horizontal ist dennoch auch möglich.

### *Einhändiger Stoß mit dem Stockboden (kurzes Ende)*



Der Übende steht z.B. in der Grundstellung. Der Griff der ausführenden Hand wird in den Kurzgriff gewechselt, d.h. der Daumen zeigt zum kurzen Stockende. Der Hanbo wird nach einem Ausfallschritt in die offensive Aktionsstellung geradlinig nach vorne gestoßen. Der hintere Bereich des Hanbo ist hierbei geführt (Achselhöhle oder Oberarm).

Hinweis: Der (geführte) einhändige Stoß mit dem kurzen Ende ist eine Ausführung des einhändigen Längsstosses.

## ***Einhändiger Schlag mit dem Stockboden (kreisförmiger Stoß)***



Der Prüfling geht aus der Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne. Die vordere Hand wird mit einer Halbkreisbewegung von oben oder von außen ins Ziel geschlagen, wodurch das kurze Ende des Hanbo trifft.

Die Technik wird als „einhändiger Schlag mit dem Stockboden“ bezeichnet. Der Hanbo führt jedoch eine (kreisförmige) Stoßbewegung aus (beide Stockenden haben die gleiche Bahngeschwindigkeit und Richtung!), weshalb die Bezeichnung irreführend sein kann.



Ausführung von außen:

Mit einer Halbkreisbewegung wird das kleinfingerseitige Stockende von außen (vornehmlich in Kopfhöhe) geschlagen.

## **(A5) Wurftechnik**

In einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff zu zeigen.

### ***Wurf nach vorn (beliebig)***



Bei den Würfen nach vorn ist jede Ausführung erlaubt, bei der der Hanbo zur Wurfausführung maßgeblich beiträgt.

Beispiel: Körperwurf (Bild links)

Ein Stockende wird z.B. unter die Achsel des Partners geführt. Die andere Hand fasst am Ärmel oder Handgelenk. Durch Zug nach vorne wird das Gleichgewicht gebrochen. Die Eindrehbewegung erfolgt seitlich vor den Partner. Durch Zug und Druck wird der Partner nach vorne gezogen und über das sperrende Bein geworfen.

Andere Griffarten sind möglich, der Hanbo muss jedoch maßgeblich an der Wurfausführung beteiligt sein.

### ***Wurf nach hinten (beliebig)***



Auch bei den Würfen nach hinten soll der Hanbo deutlich zum Einsatz kommen.

Entweder zum Gleichgewicht brechen, wie in Bild links für die große Innensichel, oder er soll wie beim Beinrückwurf zum Werfen eingesetzt werden.

Beispiele für Würfe nach hinten:

- Rückriß
- Fußfeger
- Große Außensichel
- Große Innensichel (Bild)

### ***2 weitere Würfe (nach freier Wahl)***

Hierbei sollen 2 beliebige weitere Würfe nach eigener Wahl gezeigt werden.

Dabei u.a. möglich: Würfe nach vorn/hinten, Opferwürfe, Schaufelwurf, Ausheber, etc.

Jeder Wurf, bei dem der Hanbo maßgeblich an der Ausführung beteiligt ist, darf hierbei gezeigt werden.

- Die Grundprinzipien des Wurfes müssen erfüllt sein -

## (A6) Hebel-/ Presstechnik

### *Handdrehhebel*



Wird die Stockhand des Verteidigers mit der diagonalen Hand des Angreifers gefasst, dann kann der Verteidiger die Finger des Angreifers auf seinem eigenen Unterarm fixieren, damit der Angreifer die Hand nicht mehr wegziehen kann.

Dann wird das kurze Ende des Hanbo über das Handgelenk des Gegners geführt und soweit herangezogen, bis der Hanbo annähernd senkrecht steht.



So entsteht der Handdrehhebel

### *Handsperrhebel*



Das Handgelenk des Partners wird zwischen Hanbo und Unterarm eingesperrt.

Der Hanbo liegt dabei auf der Handrückenseite des Handgelenks. Durch Zug und Abkippen des Hanbo wird die Hand nach hinten gebeugt.

Wirkungsrichtung kann nach oben oder unten sein (Transport oder Festlege).



## Bein- / Fußhebel



Beispiel: Ein Fuß liegt auf dem Unterarm des Partners auf. Der Hanbo wird auf die Innenseite oberhalb des Knöchels angelegt.

Durch Fixierung und Drehung nach außen entsteht der Hebel am Fußgelenk.

Der Fußhebel kann auch verriegelt ausgeführt werden. Der Hanbo muß dabei am Hebel aktiv beteiligt sein.

Weitere Beispiele (Beinhebel):



## (A7) Würgetechnik

### *Würgen mit dem Hanbo im Stand*



Der Partner wird mit einer beliebigen Würgetechnik unter Einbeziehung des Hanbo im Stand gewürgt.

Auf Eigenschutz und Kontrolle des Partners muss geachtet werden

Beispiel: Freie Würge mit Stock

Der Hanbo wird von hinten vor den Hals des Partners geführt. Die Wirkung entsteht durch Druck mit dem Hanbo auf Kehlkopf oder Halsschlagader. Die beiden Unterarme oder der Kopf des Prüflings bilden den Gegenhalt. Der Prüfling steht dabei hinter oder schräg hinter dem Partner.

- VORSICHT BEIM ÜBEN -

### *Würgen mit dem Hanbo in Bodenlage*



Der Partner wird in der Bodenlage mit einer beliebigen Würgetechnik unter Einbeziehung des Hanbo gewürgt. Auf Eigenschutz und Kontrolle des Partners ist besonders zu achten.

Beispiel siehe links (Armbeugehebel kann zusätzlich gemacht werden)

## (A8) Festlegetechnik

### *Beinpressgriff*



Der Hanbo wird dem in Bauchlage auf dem Boden liegenden Gegner quer über die Unterschenkel gelegt und nach unten zum Boden gedrückt. So entsteht in der Regel ein sehr starker Druckschmerz. Der Hanbo liegt dabei im Übergangsbereich von der Wade zur Achillessehne (jedoch nicht direkt auf der Sehne).

Die Wirkung kann durch Einrollen des Hanbo verstärkt werden.



## (A9) Transporttechnik

### *Eine Transporttechnik nach Wahl des Prüflings*



Beispiel:

#### **Kreuzfesselgriff mit Würgetechnik**

Der Hanbo wird von vorn durch die Ellenbeuge geführt und nach oben geschoben. Gleichzeitig wird mit dem Handgelenk der Unterarm des Partners gesperrt.

Mit dem anderen Arm wird der Hals umfasst und der Hanbo gegriffen.

Bevorzugte Griffart bei der Würge: Handfläche zeigt nach hinten. Dies erleichtert das Greifen

Durch Fixierung und Zug entsteht eine Würge- und Hebeltechnik.

## **(B) Freie Abwehr**

**Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen.**

Waffen sind zu sichern bzw. zu kontrollieren → Eigenschutz

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- Einhändiger Griff zum Ärmel von vorne und schieben – (B1)
- Beidändiger Griff zum Ärmel von der Seite und ziehen – (B1)
- Einhändiger Griff in den Kragen von hinten – (B2)
- 2 weitere Griffe (Revers, Kragen oder Schulter fassen) von verschiedenen Seiten – (B2)
- Einhändiger Griff in die Haare von der Seite – (B3)
- Ein Griff in die Haare (beliebig) von hinten – (B3)
- Würgen von vorne – (B4)
- Würgen von der Seite – (B4)
- Würgen von hinten – (B4)
- Umklammerung von hinten über den Armen – (B5)
- Umklammerung von der Seite mit dem Stock – (B5)
- Eine weitere Körperumklammerung – (B5)
- Schwitzkasten von der Seite – (B6)
- Schwitzkasten von vorne links – (B6)
- Schwitzkasten von vorne rechts – (B6)
- 3x Hanbo fassen nach Wahl des Prüfers – (B7)
- Fassen + Schlagangriff – (B8)
- Angriffsfolge aus 2 Schlag-Techniken – (B8)
- Knietechnik – (B9)
- 2 weitere Angriffe mit Fuß/Bein – (B9)
- Beidändiger Hanbo-Stoß (längs) zur Körpermitte – (B10)
- Handschwung beidhändig (außen) zum Kopf – (B10)
- 3 weitere Angriffe mit dem Kurzstock – (B10)
- Messerangriff von oben außen (Winkel 1)
- Messerangriff von oben innen (Winkel 2)
- Messerangriff von vorne (Winkel 5)

## **(C) Kata**

Hanbo Kata Nidan

## 1. Kyu - Braungurt

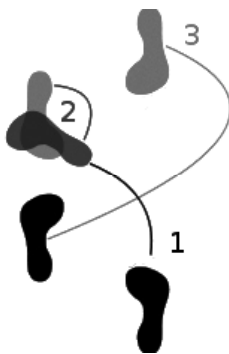
- (A1) Stellungen und Bewegungsformen
  - Vorkenntnisse Bewegungsformen (4x)
  - Doppelschrittdrehungen 90° + 180°
- (A2) Falltechniken
  - 6 Fallschulen unter Eigensicherung
- (A3) Blocktechniken
  - Schrägblock nach oben beidhändig
  - Aufnahme/Passivblock rechts/links
  - 2 weitere Blocktechniken
- (A4) Schlag- u. Stoßtechniken
  - Kleiner Drehschlag aufwärts
  - Kleiner Drehschlag abwärts
  - Längsstoß einhändig abwärts
  - Halbkreis Schlag mit dem kurzen Ende
  - Halbkreis Schlag mit dem langen Ende
  - Halbkreis Schwung (mit dem langen Ende)
- (A5) Wurftechnik
  - Wurf nach vorn (beliebig)
  - Wurf nach hinten (beliebig)
  - Selbstfallwurf (Opferwurf)
  - 2 Übergänge vom Stand zum Boden
- (A6) Hebel-/ Presstechnik
  - Beinstreckhebel
  - Fußhebel
  - Kipphandhebel
  - Genickhebel
- (A7) Würgetechnik
  - 2 Würgetechniken im Stand
  - Würgetechnik in der Bodenlage
- (A8) Festlegetechnik
  - Beinbeugehebel
- (A9) Transporttechnik
  - 2 Transporttechniken nach Wahl des Prüfers
- (B) Freie Abwehr
- (C) Kata

## (A1) Stellungen und Bewegungsformen

### *Vorkenntnisse Bewegungsformen (4x)*

Der Prüfling hat aus den vorangegangenen Kyu-Graden 4 vom Prüfer vorgegebene Stellungen und/oder Bewegungsformen zu zeigen

### *Doppelschrittdrehungen 90° + 180°*



Durch Aneinanderreihung zweier Schrittdrehungen mit wechselnder Auslage entsteht die Doppelschrittdrehung (DSD).

1.Schritt = hinteres Bein vor,

2.Schritt = vorderes Bein zurück.

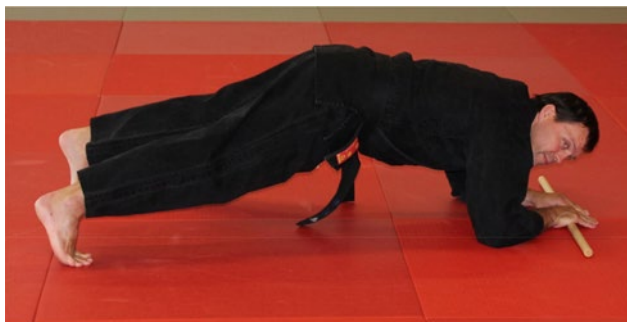
Der Körperschwerpunkt bleibt dabei auf einer Höhe. Ausführung als DSD 90° / 180° (Bild links). Auch 45° und in den Parallelstand (Wurfeingang) soll geübt werden, wird aber nicht geprüft.

## (A2) Falltechniken

### *6 Fallschulen unter Eigensicherung*

Der Prüfling zeigt 6 verschiedene Fallschulen, stets unter Berücksichtigung der Eigensicherung. Die Art der Fallschule ist nicht vorgeschrieben (Rolle, Sturz). Dabei sollte nicht nur eine Seite gezeigt werden.

### *Beispiel: Sturz vorwärts (nicht vorgeschrieben!)*



Beim Sturz vorwärts wird die Fallenergie mit den Unterarmen abgefangen. Dabei wird der Hanbo in beiden Händen gehalten, bis der Boden (fast) erreicht ist.

In der Endphase kann mit den geöffneten Händen auf dem Hanbo abgeschlagen werden (Achtung auf Daumen und Handballen!), oder es kann durch Abwinkeln der Handgelenke nach oben Hand und Hanbo vom Boden ferngehalten werden.

Der Kopf wird zur Seite gedreht und/oder durch Anspannen der Nackenmuskulatur geschützt.

Wichtig: der Hanbo muss nach dem Sturz in Bereitschaft (= unter Kontrolle) bleiben.

## (A3) Blocktechniken

### *Schrägblock nach oben beidhändig*



Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung.

Es folgt ein Ausweichschritt zur Seite oder schräg nach vorn.

Die Abwehr erfolgt mit dem Hanbo schräg nach oben. Bei der Endphase sind die Hände überkreuz. Das lange Stockende kann am Unterarm angelegt (abgestützt) werden.

Mögliche Stellungen hierbei: Kreuzstellung, seitliche Aktionsstellung, etc.

### *Aufnahme/Passivblock rechts/links*

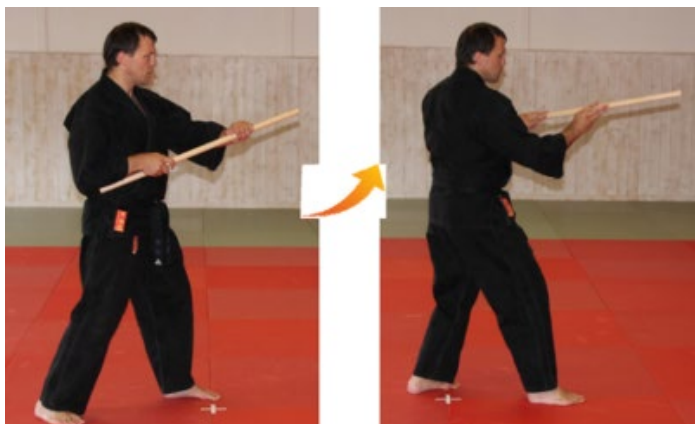
Der Prüfling bewegt sich aus der Angriffslinie und zieht den Hanbo als Schutz vor den Körper. Der Hanbo wird somit nicht aktiv eingesetzt, sondern wirkt als eine Art Schild, das den Angriffsimpuls aufnimmt. Dabei ist das richtige Ausweichen maßgebend.

### *2 weitere Blocktechniken*

Aus den vorangegangenen Graduierungen zeigt der Prüfling 2 Blocktechniken mit Hanbo nach Wahl des Prüfers.

## (A4) Schlag- u. Stoßtechniken

### *Kleiner Drehschlag aufwärts*



Der Prüfling geht aus der Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne.

Die vordere Hand gleitet nach vorne. Mit einer Halbkreisbewegung wird das körpernahe Stockende von unten nach oben geschlagen.

Die Fassart richtet sich nach dem Trefferpunkt.

Bild links: Mittlere Stufe = Chudan

### ***Kleiner Drehschlag abwärts***



Der Prüfling geht aus der Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne. Die vordere Hand gleitet nach vorne. Mit einer vertikalen Halbkreisbewegung wird das Stockende von oben ins Ziel geschlagen.

Trefferpunkte sind vornehmlich Kopf, Schlüsselbein oder Vitalpunkte am nach vorn gebeugten Gegner.

### ***Längsstoß einhändig abwärts***



In der Aktionsstellung gleitet die hintere Hand zum vorderen Stockende (→Kurzgriff) und wird mit diesem leicht angehoben. Der Hanbo wird mit dem Wechsel in eine geeignete Stellung annähernd senkrecht gestellt und mit dem kleinfingerseitigen, langen Stockende geradlinig nach unten gestoßen.

Der Schwerpunkt ist dabei abzusenken. Trefferpunkte sind der gegnerische Fuß oder Vitalpunkte am liegenden Gegner.

### ***Halbkreisschlag mit dem kurzen Ende***



In der Aktionsstellung schiebt die vordere Hand den Hanbo nach hinten in den kurzen Drittelgriff, während die leicht geöffnete hintere Hand in Position bleibt.

In einer halbkreisförmigen Bewegung wird das kurze Stockende nun von außen (oder innen) ins Ziel geschlagen. Das lange Stockende ist dabei am Unterarm angelegt, der einen Gegenhalt bildet.

Unterstützend soll dazu ein Auslagewechsel oder ein Ausfallschritt in eine passende Stellung erfolgen.

Die Bewegung ähnelt dem Handinnenkantenschlag, wird jedoch mit dem kurzen Ende des Hanbo ausgeführt. → Nahdistanz, z.B. gg. Kontaktangriffe.

### ***Halbkreisschlag mit dem langen Ende***



In der Aktionsstellung löst sich die vordere Hand vom Hanbo. Das hintere, kurze Stockende wird am Unterarm angelegt. In einer halbkreisförmigen Bewegung wird das lange Stockende nun von außen oder innen ins Ziel geschlagen.

Unterstützend soll dazu ein Auslagewechsel oder ein Ausfallschritt in eine passende Stellung erfolgen.

Die Bewegung gleicht dem Halbkreisschlag mit dem kurzen Ende, ist jedoch auf große Distanz ausgelegt.

Bild links: Halbkreisschlag von außen, Kopfhöhe

### ***Halbkreisschwung (mit dem langen Ende)***



Mit einem Schritt nach vorn wird die hintere Hand nach innen oder oben innen geführt. Durch Drehen und leichtes Zurückziehen des Unterarmes wird das lange Stockende senkrecht zum Unterarm beschleunigt, der somit quasi die Drehachse des Schlages bildet.

Das Stockende führt hierdurch eine halbe Kreisbewegung aus. Drehpunkt des Hanbo liegt knapp oberhalb des Daumens (→ „-Schwung“).

(Siehe auch Hanbo Kata Nidan; dort vertikal ausgeführt)

Bild links: Halbkreisschwung zum Kopf (horizontal)

## **(A5) Wurftechnik**

### ***Wurf nach vorn (beliebig)***

- Wie Programm 2.Kyu - Beispiele: Hüftwurf, Körperwurf, Doppelhandsichel v.h., ...

### ***Wurf nach hinten (beliebig)***

- Wie Programm 2.Kyu - Beispiele: große Außensichel, große Innensichel, ...

### ***Selbstfallwurf (Opferwurf)***



Der Wurf erfolgt durch Aufgabe des eigenen Standes. Dabei wird der Partner mit dem Hanbo blockiert und/oder geworfen.

Beispiele hierzu:

Talfallzug (Eingang z.B. Bild links), Seitenrad, Seitenriß, Reisballenwurf, ...

## 2 Übergänge vom Stand zum Boden

Der Partner wird zwingend, aber ohne ausgesprochene Wurftechnik, zu Boden gebracht.

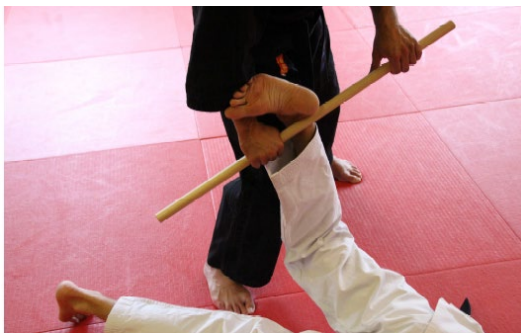
### (A6) Hebel-/ Presstechnik

#### Beinstreckhebel



Das Bein des am Boden liegenden Partners wird mit Hilfe des Hanbo überstreckt. Der Hanbo kann dabei am Fußgelenk (ziehend) oder am Knie (als Gegenhalt; Fußgelenk in der Ellenbogenbeuge) eingesetzt werden.

#### Fußhebel



Ein Fuß liegt auf dem Unterarm des Partners auf. Der Hanbo wird auf die Innenseite oberhalb des Knöchels angelegt.

Durch Fixierung und Drehung nach außen entsteht der Hebel am Fußgelenk.

Der Fußhebel kann auch verriegelt ausgeführt werden. Der Hanbo muss dabei am Hebel aktiv beteiligt sein.

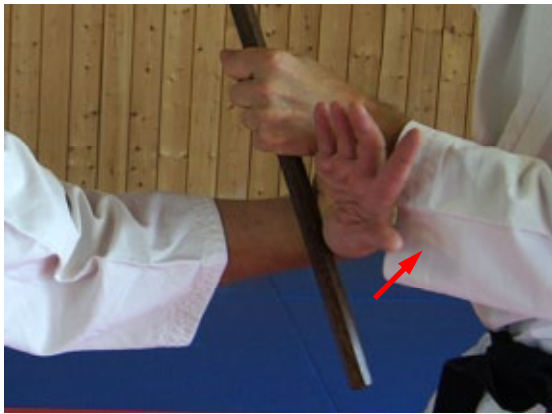
#### Kipphandhebel



Die gegenüberliegende Hand greift die Hand des Gegners, dass die Finger auf dem Daumenballen liegen und der Daumen auf dem Handrücken (nahe der Grundgelenke von Ringfinger und Mittelfinger).

Das Handgelenk wird durch Zug vorgespannt, der Hebel entsteht durch Druck des Hanbo auf den Handrücken beim Grundgelenk des Kleinfingers.





Alternativ kann die Vorspannung und das Hebeln auch durch Einklemmen des Handgelenks zwischen Stockende und Unterarm des Ausübenden (ohne zu greifen) ausgeführt werden. Hierfür muss das Handgelenk unter ständigem Zug gekippt werden.

### *Genickhebel*



Der Hanbo liegt auf einer Seite des Halses.

Der Prüfling umschlingt das hinter dem Partner liegende Stockende mit dem freien Arm von unten (Stock in Ellenbogenbeuge) und legt die Hand auf die ihm zugewandte Kopfseite des Partners.

Der Kopf des Partners wird in Richtung Hanbo (hier mit links) gedrückt, während das andere Stockende herangezogen wird.

Die Griffart ähnelt der Schränkwürge, allerdings wird hier die „verschränkte“ Hand deutlich oberhalb des Halses angesetzt.

So entsteht eine Hebelwirkung im Halswirbelbereich.

**ACHTUNG: LEBENSGEFAHR!!!**

## (A7) Würgetechnik

### *2 Würgetechniken im Stand*

Der Prüfling muss 2 beliebige Würgetechniken mit dem Hanbo am stehenden Partner demonstrieren. (z.B. V-Würge, Kreuzwürge, ...). → Eigenschutz!!!

### *Würgetechnik in der Bodenlage*



Der Prüfling muss eine beliebige Würgetechnik mit dem Hanbo in der Bodenlage demonstrieren. (wie 2.Kyu)

Bild links (Beispiel): Schermwürge verriegelt

## (A8) Festlegetechnik

### *Beinbeugehebel*

Ähnlich dem Fußhebel wird hier der Hanbo quer oberhalb der Wade in die Kniekehle gelegt. Durch Druck mit dem Unterarm und Sperren mit dem Stock wird der Unterschenkel angewinkelt, und durch die Quetschung der Muskeln wird der Schmerz verstärkt. Ausführung in beliebiger Richtung möglich.



Bilder oben: Beispiele für die Ausführung

## (A9) Transporttechnik

### *2 Transporttechniken nach Wahl des Prüfers*

Der Prüfling muss 2 beliebige Transporttechniken mit dem Hanbo demonstrieren. Beispiele können aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen entnommen werden.

Auf Eigenschutz und Kontrolle des Partners muss geachtet werden.

## **(B) Freie Abwehr**

**Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen.**

Waffen sind zu sichern bzw. zu kontrollieren → Eigenschutz

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- 5 verschiedene Griffe (Handgelenk/Arm), min.1 je Seite – (B1)
- Einh. Griff in den Kragen von hinten, links – (B2)
- Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten – (B2)
- 2 weitere Griffe zu Revers, Kragen oder Schulter – (B2)
- Einhändiger Griff in die Haare von der Seite mit Schlag von außen – (B3)
- Beidhändiger Griff in die Haare von vorn – (B3)
- 2 Würgeangriffe im Stand – (B4)
- 2 Würgeangriffe in der Bodenlage – (B4)
- Unterarmwürge von hinten – (B4)
- Körperumklammerung von hinten mit dem Stock – (B5)
- 2 weitere Körperumklammerungen – (B5)
- Schwitzkasten von der Seite und schlagen – (B6)
- 2x Hanbo fassen beidhändig, davon min. 1x von hinten – (B7)
- 3x Hanbo fassen einhändig, davon min. 1x von hinten – (B7)
- 3 Angriffe mit Hand, Faust oder Ellenbogen – (B8)
- 2 Angriffe mit Hand, Faust oder Ellenbogen nach Wahl d. Prüfers – (B8)
- 4 Angriffe mit dem Bein / Fuß – (B9)
- Querstoß mit dem Hanbo – (B10)
- 3 Angriffe mit dem Kurzstock – (B10)
- Doppelangriff 1 mit dem Hanbo (gr.Drehschlag, beidh.Stich) – (B10)
- Doppelangriff 2 mit dem Hanbo (kl.Drehschlag, gr.Drehschlag) – (B10)
- 2 Angriffe mit Alltagsgegenständen – (B10)
- Messerstich 1 (von oben außen), Dolchhaltung – (B10)
- Messerstich 2 (von oben innen), Dolchhaltung – (B10)
- 2 weitere Messerangriffe – (B10)

## **(C) Kata**

Hanbo Kata Sandan

## **1. Dan – Schwarzgurt**

- (1) Vorkenntnisse
- (2) Freie Abwehr von Angriffen
- (3) Kata
- (4) Kata Bunkai
- (5) Zusatztechniken
  - (5.1) Freie Selbstverteidigung
  - (5.2) Finten (2x)
  - (5.3) Weiterführungstechniken (3x)
  - (5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (4x)

Im Dan-Bereich wird eine sichere Beherrschung der Waffe und das Verständnis der Grundlagen erwartet. Dies umfasst Stellungen und Bewegungsformen, Techniken und die dahinterliegenden Wirkungs-Prinzipien.

Mit steigender Graduierung wird zunehmend erwartet, dass der Hanbo und die dazugehörige Biomechanik sinnvoll und kontrolliert eingesetzt werden kann.

### **(1) Vorkenntnisse**

Der Prüfling hat aus den Programmen des 5.-1.Kyu insgesamt 10-12 vom Prüfer vorgegebene Techniken in Kombination zu demonstrieren.

In der Regel werden dabei von jedem (Kyu-)Vollgurt 2-3 Techniken abgefragt.

### **(2) Freie Abwehr von Angriffen**

Der Prüfling hat sich gegen maximal 6 Angriffe\* je Prüfungsfach B1-B10 mit Techniken/ Kombinationen seiner Wahl mit dem Hanbo zu verteidigen.

Waffen sind dabei zu sichern bzw. zu kontrollieren, auf Eigenschutz und kontrollierte Ausführung ist zu achten.

Mit den Angriffen sollen möglichst alle Richtungen abgedeckt werden.

\* Die Anzahl der Techniken wird mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert:

ab 55 Jahre	maximal 5 Angriffe
ab 60 Jahre	maximal 4 Angriffe
ab 65 Jahre	maximal 3 Angriffe
ab 70 Jahre	maximal 2 Angriffe
ab 75 Jahre	je 1 Angriff

### **(3) Kata**

Der Prüfling muss in der Lage sein, alle Kata des Prüfungsprogramms zu demonstrieren

- Hanbo Kata Shodan in Kyu-Ausführung (Einzeltechniken)
- Hanbo Kata Shodan in flüssiger Form (Dan-Ausführung)
- Hanbo-Kata Nidan
- Hanbo-Kata Sandan
- Hanbo Kata Yondan

## **(4) Kata Bunkai**

Hanbo Kata Shodan:

Der Prüfling zeigt Bunkai (=Herleitung/Anwendung) von 6 Techniken aus der Kata Shodan.

Die Techniken sollen dabei in jeweils einer Kombination fortlaufend nach dem Kata-Ablauf gezeigt werden (Reihenfolge beachten!). Einzeltechniken oder Demonstration der gleichen Technik gegen mehrere Angriffe sind nicht zulässig.

## **(5) Zusatztechniken**

### **(5.1) Freie Selbstverteidigung**

Der Prüfling muss sich gegen EINEN Angreifer mit beliebigen Techniken verteidigen, bis der Angriffsimpuls beendet ist:

- 5 angesagte Angriffe (nach Wahl des Prüfers)
- 5 freie Angriffe (nach Wahl des Angreifers)

### **(5.2) Finten (2x)**

Der Prüfling deutet eine Technik an, um beim Partner eine Reaktion zu provozieren, und nutzt diese dann durch Ausführen einer anderen Technik aus → z.B. Deckung des Angreifers öffnen

### **(5.3) Weiterführungstechniken (3x)**

Der Prüfling setzt in einer Kombination erkennbar eine Technik an, die durch Reaktion des Partners behindert wird. Der Prüfling wechselt daraufhin in eine geeignete Folgetechnik → Bewegung des Partners sinnvoll nutzen.

Nur Wurf, Hebel oder Würge/Presstechnik, keine Schlagkombinationen

### **(5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (4x)**

Der Prüfling verteidigt sich gegen Waffen, die im bisherigen Prüfungsprogramm nicht gefordert waren. Mögliche Beispiele (unvollständige Liste):

1. Schwert
2. Bo (Langstock)
3. Machete
4. Kette
5. Beil, Axt
6. Baseballschläger
7. Kobudo-Waffen (Sai, Kama, Tonfa, ...)
8. ...

## **2. Dan – Schwarzgurt**

- (1) Vorkenntnisse
- (2) Freie Abwehr von Angriffen
- (3) Kata
- (4) Kata Bunkai
- (5) Zusatztechniken
  - (5.1) Freie Selbstverteidigung
  - (5.2) Finten (2x)
  - (5.3) Weiterführungstechniken (3x)
  - (5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (4x)

Im Dan-Bereich wird eine sichere Beherrschung der Waffe und das Verständnis der Grundlagen erwartet. Dies umfasst Stellungen und Bewegungsformen, Techniken und die dahinterliegenden Wirkungs-Prinzipien.

Mit steigender Graduierung wird zunehmend erwartet, dass der Hanbo und die dazugehörige Biomechanik sinnvoll und kontrolliert eingesetzt werden kann.

Die Kenntnis von Techniken außerhalb der vorherigen Prüfungsprogramme wird gewünscht.

### **(1) Vorkenntnisse**

Der Prüfling hat aus den Programmen des 5.-1.Kyu insgesamt 8-10 vom Prüfer vorgegebene Techniken in Kombination zu demonstrieren.

In der Regel werden dabei von jedem (Kyu-)Vollgurt bis zu 3 Techniken abgefragt.

### **(2) Freie Abwehr von Angriffen**

Der Prüfling hat sich gegen maximal 5 Angriffe\* je Prüfungsfach B1-B10 mit Techniken/ Kombinationen seiner Wahl mit dem Hanbo zu verteidigen.

Waffen sind dabei zu sichern bzw. zu kontrollieren, auf Eigenschutz und kontrollierte Ausführung ist zu achten.

Mit den Angriffen sollen möglichst alle Richtungen abgedeckt werden.

\* Die Anzahl der Techniken wird mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert:

ab 55 Jahre	maximal 4 Angriffe
ab 60 Jahre	maximal 3 Angriffe
ab 65 Jahre	maximal 2 Angriffe
ab 70 Jahre	je 1 Angriff

### **(3) Kata**

Der Prüfling muss in der Lage sein, alle Kata des Prüfungsprogramms zu demonstrieren

- Hanbo Kata Shodan in Kyu-Ausführung (Einzeltechniken)
- Hanbo Kata Shodan in flüssiger Form (Dan-Ausführung)
- Hanbo-Kata Nidan
- Hanbo-Kata Sandan
- Hanbo Kata Yondan

## **(4) Kata Bunkai**

Hanbo Kata Nidan:

Der Prüfling zeigt Bunkai (=Herleitung/Anwendung) von 8 Techniken aus der Kata Nidan.

Die Techniken sollen dabei in jeweils einer Kombination fortlaufend nach dem Kata-Ablauf gezeigt werden (Reihenfolge beachten!). Einzeltechniken oder Demonstration der gleichen Technik gegen mehrere Angriffe sind nicht zulässig.

## **(5) Zusatztechniken**

### **(5.1) Freie Selbstverteidigung**

Der Prüfling muss sich gegen EINEN Angreifer mit beliebigen Techniken verteidigen, bis der Angriffsimpuls beendet ist:

- 5 angesagte Angriffe (nach Wahl des Prüfers)
- 5 freie Angriffe (nach Wahl des Angreifers)

### **(5.2) Finten (2x)**

Der Prüfling deutet eine Technik an, um beim Partner eine Reaktion zu provozieren, und nutzt diese dann durch Ausführen einer anderen Technik aus → z.B. Deckung des Angreifers öffnen

### **(5.3) Weiterführungstechniken (3x)**

Der Prüfling setzt in einer Kombination erkennbar eine Technik an, die durch Reaktion des Partners behindert wird. Der Prüfling wechselt daraufhin in eine geeignete Folgetechnik → Bewegung des Partners sinnvoll nutzen.

Nur Wurf, Hebel oder Würge/Presstechnik, keine Schlagkombinationen

### **(5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (4x)**

Der Prüfling verteidigt sich gegen Waffen, die im bisherigen Prüfungsprogramm nicht gefordert waren. Mögliche Beispiele (unvollständige Liste):

1. Schwert
2. Bo (Langstock)
3. Machete
4. Kette
5. Beil, Axt
6. Baseballschläger
7. Kobudo-Waffen (Sai, Kama, Tonfa, ...)
8. ...

## **3. Dan – Schwarzgurt**

- (1) Vorkenntnisse
- (2) Freie Abwehr von Angriffen
- (3) Kata
- (4) Kata Bunkai
- (5) Zusatztechniken
  - (5.1) Freie Selbstverteidigung
  - (5.2) Finten (2x)
  - (5.3) Weiterführungstechniken (4x)
  - (5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (6x)

Im Dan-Bereich wird eine sichere Beherrschung der Waffe und das Verständnis der Grundlagen erwartet. Dies umfasst Stellungen und Bewegungsformen, Techniken und die dahinterliegenden Wirkungs-Prinzipien.

Mit steigender Graduierung wird zunehmend erwartet, dass der Hanbo und die dazugehörige Biomechanik sinnvoll und kontrolliert eingesetzt werden kann.

Die Kenntnis von Techniken außerhalb der vorherigen Prüfungsprogramme wird gewünscht.

### **(1) Vorkenntnisse**

Der Prüfling hat aus den Programmen des 5.-1.Kyu insgesamt 8-10 vom Prüfer vorgegebene Techniken in Kombination zu demonstrieren.

In der Regel werden dabei von jedem (Kyu-)Vollgurt bis zu 3 Techniken abgefragt.

### **(2) Freie Abwehr von Angriffen**

Der Prüfling hat sich gegen maximal 4 Angriffe\* je Prüfungsfach B1-B10 mit Techniken/ Kombinationen seiner Wahl mit dem Hanbo zu verteidigen.

Waffen sind dabei zu sichern bzw. zu kontrollieren, auf Eigenschutz und kontrollierte Ausführung ist zu achten.

Mit den Angriffen sollen möglichst alle Richtungen abgedeckt werden.

\* Die Anzahl der Techniken wird mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert:

ab 55 Jahre	maximal 4 Angriffe
ab 60 Jahre	maximal 3 Angriffe
ab 65 Jahre	maximal 2 Angriffe
ab 70 Jahre	je 1 Angriff

### **(3) Kata**

Der Prüfling muss in der Lage sein, alle Kata des Prüfungsprogramms zu demonstrieren

- Hanbo Kata Shodan in Kyu-Ausführung (Einzeltechniken)
- Hanbo Kata Shodan in flüssiger Form (Dan-Ausführung)
- Hanbo-Kata Nidan
- Hanbo-Kata Sandan
- Hanbo Kata Yondan



## **(4) Kata Bunkai**

Hanbo Kata Sandan:

Der Prüfling zeigt Bunkai (=Herleitung/Anwendung) von 8 Techniken aus der Kata Sandan.

Die Techniken sollen dabei in jeweils einer Kombination fortlaufend nach dem Kata-Ablauf gezeigt werden (Reihenfolge beachten!). Einzeltechniken oder Demonstration der gleichen Technik gegen mehrere Angriffe sind nicht zulässig.

## **(5) Zusatztechniken**

### **(5.1) Freie Selbstverteidigung**

Der Prüfling muss sich gegen ZWEI Angreifer mit beliebigen Techniken verteidigen, bis der Angriffsimpuls beendet ist:

- 4 angesagte Angriffe (nach Wahl des Prüfers)
- 4 freie Angriffe (nach Wahl des Angreifers)

### **(5.2) Finten (2x)**

Der Prüfling deutet eine Technik an, um beim Partner eine Reaktion zu provozieren, und nutzt diese dann durch Ausführen einer anderen Technik aus → z.B. Deckung des Angreifers öffnen

### **(5.3) Weiterführungstechniken (4x)**

Der Prüfling setzt in einer Kombination erkennbar eine Technik an, die durch Reaktion des Partners behindert wird. Der Prüfling wechselt daraufhin in eine geeignete Folgetechnik → Bewegung des Partners sinnvoll nutzen.

Nur Wurf, Hebel oder Würge/Presstechnik, keine Schlagkombinationen

### **(5.4) Abwehr gefährlicher Gegenstände (6x)**

Der Prüfling verteidigt sich gegen Waffen, die im bisherigen Prüfungsprogramm nicht gefordert waren. Mögliche Beispiele (unvollständige Liste):

1. Schwert
2. Bo (Langstock)
3. Machete
4. Kette
5. Beil, Axt
6. Baseballschläger
7. Kobudo-Waffen (Sai, Kama, Tonfa, ...)
8. ...

---

Vielen Dank an den Ju-Jutsu Verband Württemberg e.V. für die  
Bereitstellung des Leitfadens.

Copyright:



**Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.**

Bundesgeschäftsstelle

Badstubenvorstadt 12/13

D-06712 Zeitz