

Hanbo-Jutsu

Programm 5.Kyu - GELBGURT

Stand 12 / 2024

© 2024 JJVW



***JU·JUTSU·VERBAND
WÜRTTEMBERG E.V.***

(A) Grundtechniken.....	3
Stockhandhabung (Grundlagen, nicht prüfungsrelevant).....	3
Grundhaltung (Drittelgriff).....	3
Langgriff einhändig (Drittelgriff einhändig).....	3
(A1) Stellungen und Bewegungsformen	3
Grundstellung (Bereitschaftsstellung) - Heiko Dachi	3
Verteidigungsstellung (VSt).....	4
Offensive Aktionsstellung - Zenkutsu Dachi	5
Defensive Aktionsstellung – Kokutsu Dachi	6
Seitliche Aktionsstellung – Kiba Dachi	6
Gleiten vorwärts/rückwärts	7
(A2) Falltechniken.....	7
Sturz seitwärts (mit aufstehen)	7
(A3) Blocktechniken	8
Block nach oben beidhändig	8
Block nach unten beidhändig	9
(A4) Schlag- u. Stoßtechnik	10
Kleiner Schlag einhändig nach vorne.....	10
Kleiner Schlag beidhändig („Kleiner Drehschlag“) nach vorne.....	10
(A5) Wurftechnik	11
Wurf nach hinten (z.B. große Außensichel - O Soto Gari)	11
(A6) Hebel-/ Preßtechnik	11
Kreuzpressgriff.....	11
(A7) Würgetechnik *	12
„V-Würge“ (Scherenwürge).....	12
(A8) Festlegetechnik	13
Armstreckhebel am Boden (z.B. Pressgriff am Oberarm in Bauchlage).....	13
(A9) Transporttechnik	13
Armstreckhebel über den Hanbo	13
(B) Freie Abwehr.....	14
(C) Kata	14

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 A3 und A4 werden in „Kihon“-Form (=“Grundschul-mäßig“) demonstriert. Dazu werden die Techniken in Auslagewechseln, je 4x fortlaufend nach vorne und dann nach hinten, ausgeführt.

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 (Grundlagen, 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

Grundstellung (Bereitschaftsstellung) - Heiko Dachi



In der Grundstellung 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.

Dafür ist es ratsam, leicht seitlich zu stehen

→ Ju-Jutsu, SV-mäßige Verteidigungsstellung

Der Körper soll aufrecht sein



Bild unten: zu breiter Stand.

Schnelle Ausweich-Bewegungen werden dadurch erschwert

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, wodurch die Hüfte arretiert wird.

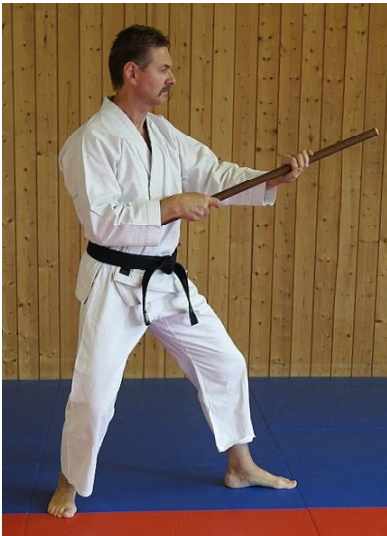
Das vordere Bein soll etwa mit 70% des Körpergewichtes und das hintere (gestreckte) Bein etwa mit 30% des Körpergewichtes belastet sein.

Haltung des Hanbo wie bei VSt.

Der Oberkörper ist aufrecht. Der Stand darf nicht zu tief sein.



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%, das vordere etwa 40% des Körpergewichtes tragen.

Stockhaltung wie oben bei Aktionsstellung.

Seitliche Aktionsstellung – Kiba Dachi



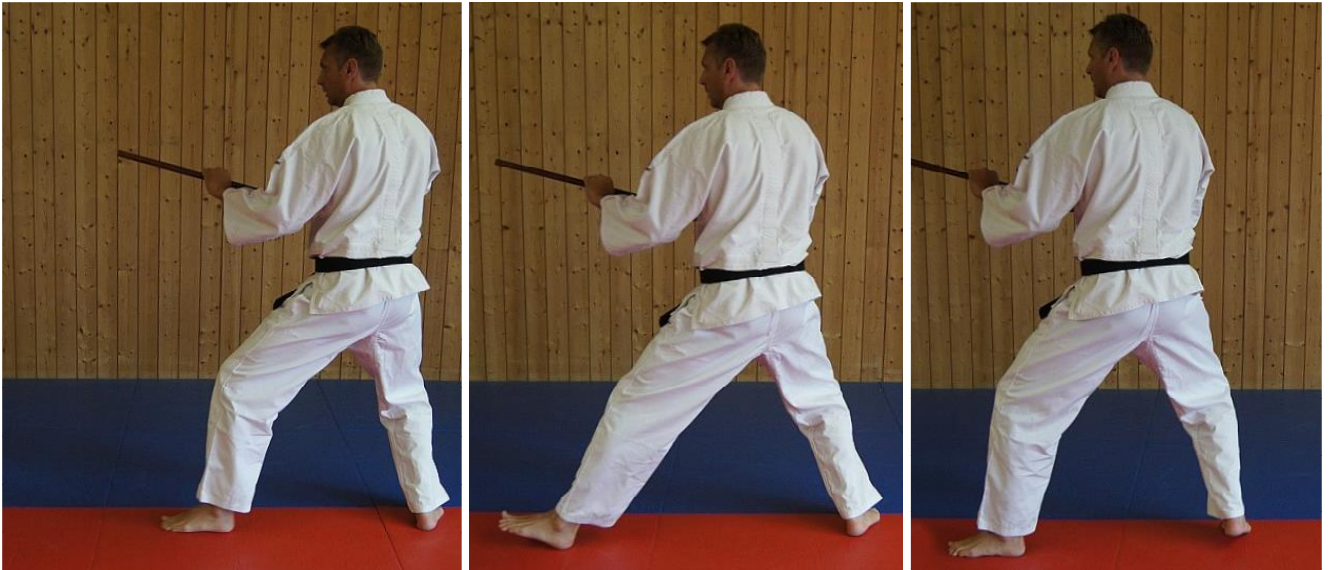
Die Beine stehen hier deutlich weiter als schulterbreit seitlich auseinander. Das Gewicht soll 50% auf jedes Bein betragen, die Knie sind leicht gebeugt, Blick und Hanbo zeigen in die entsprechende Richtung..

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

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.



(A2) Falltechniken

Sturz seitwärts (mit aufstehen)



Beim Sturz seitwärts wird ein Bein vor das andere geschwungen. Auf dem noch stehenden Bein wird der Schwerpunkt abgesenkt, wodurch man sich auf die Seite des Schwungbeines ablegt. Der Sturz kann über die Gesäßseite abgefangen werden. Der Übende kommt auf der Seite zu liegen, der untere Arm wird mit der offenen Handfläche zum Boden „abgeschlagen“.



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 (in „Kihon“) ohne und mit Partner gezeigt werden.
„Im Kihon“ (=Grundschule) bedeutet hierbei, dass die Technik jeweils 4x fortlaufend nach vorn und hinten gezeigt wird

Block nach oben beidhändig



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 nach hinten in die „offensive Aktionsstellung“ bewegen. Gleichzeitig wird der Stock zur Brust geführt und von dort nach oben gestoßen.

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), der Hanbo wird in der Endstellung horizontal leicht über Kopfhöhe gehalten.



Block nach unten beidhändig



Der Block nach unten wird ebenfalls zu Übungszwecken aus der zuvor gewählten „Grundstellung“ heraus begonnen.

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.

Prüfungsform: Kihon.

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 wird leicht nach vorn gebeugt, um den Unterleib zu schützen.

(A4) Schlag- u. Stoßtechnik

Sollen im Kihon und am passivem Partner gezeigt werden (→Distanz)

Kleiner Schlag einhändig nach vorne



Der Hanbo wird zum Ausholen einhändig nach hinten geführt.

Mit einem Schritt in Richtung des Gegners wird der Hanbo dann mit einer Schnappbewegung von Unterarm und Handgelenk ins Ziel geschlagen.

Das kurze Stockende liegt in der Endphase des Schlages am Unterarm an. Es ist darauf zu achten, dass beim Auftreffen der Körper angespannt wird, um maximale Energie / Impuls zu übertragen.

Auf eine saubere offensive Aktionsstellung ist zu achten. Der Körper wird nicht überdreht.

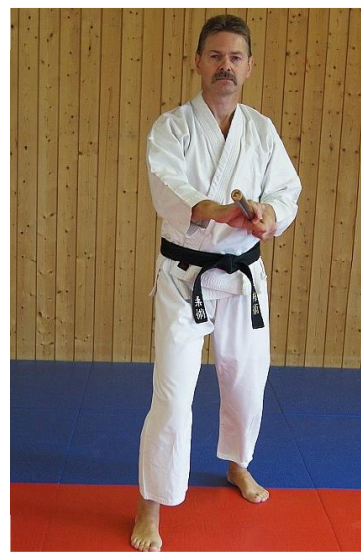
Kleiner Schlag beidhändig („Kleiner Drehschlag“) nach vorne

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

Dabei wird die hintere Hand, welche am Hanbo verbleibt, nach vorne geführt, wodurch die hintere Stockspitze in einer (bei mittlerer Stufe horizontalen) Halbkreisbewegung nach vorne geschlagen wird. (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 (prüfungsrelevant !) nicht gemacht.

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



(A5) Wurftechnik

Bei Wurftechniken muss der Hanbo maßgeblich und aktiv zur Ausführung der Technik eingesetzt werden.

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 aktiv mindestens zur Wurfunterstützung („maßgeblich“) eingesetzt wird. Dies kann geschehen in Form von

- Gleichgewichtbrechen
- Fassen/einklemmen
- Hebeln, etc.

Bild links zeigt den Einsatz des Hanbo zur Unterstützung der großen Außensichel. Der Hanbo klemmt hierbei den Arm ein und unterstützt das Gleichgewichtbrechen im Bereich Brust/Hals

(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 über Kreuz fassen kann.

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 vom Verteidiger weggedrückt wird.

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

Der Druck erfolgt keinesfalls auf den Kehlkopf !

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 Rumpf des Gegners und wird über den Trizeps in der Nähe des Ellbogens gelegt. 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)
- Einhändiges Würgen von vorn* – (B4)
- Umklammerung von vorne unter den Armen – (B5)
- Hanbo erfassen einhändig von vorne – (B7)
- Fauststoß zum Kopf – (B8)
- Stockangriff 6 (senkrecht) – (B10)
- Stockschlag 1 (von oben außen) – (B10)

* Würgeangriffe werden erst ab 15 Jahren geprüft

(C) Kata

Zum 5. Kyu ist noch keine Kata zu zeigen.

Es sind auch keine Vorbereitungs- / Landeslehrgänge notwendig.