

# ***Hanbo-Jutsu***

Programm 3.Kyu - GRÜNGURT

Stand 12 / 2024

© 2024 JJVW



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

(A1) Stellungen und Bewegungsformen .....	3
Übersetzungsschritte .....	3
Ausweichschritte in Sternform .....	3
(A2) Falltechniken.....	4
Rolle rückwärts (in den Stand) .....	4
(A3) Blocktechniken.....	4
Block einhändig nach außen .....	4
Block einhändig nach innen.....	5
Block einhändig nach unten außen .....	5
Block einhändig nach unten innen.....	5
(A4) Schlag-/ Stoßtechniken.....	6
Querstoß beidhändig.....	6
Großer Schlag einhändig nach vorn.....	6
Längsstoß beidhändig nach vorne .....	7
(A5) Wurftechniken .....	7
Wurf nach vorne .....	7
Wurf nach hinten .....	7
Ein weiterer Wurf.....	7
(A6) Hebel- / Preßtechniken .....	8
Armbeugehebel im Stand .....	8
Armbeugehebel zum Boden .....	8
(A7) Würgetechnik *.....	8
Schränkwürge .....	8
(A8) Festlegetechnik.....	9
Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage .....	9
(A9) Transporttechnik .....	9
Armpressbeugehebel .....	9
(B) Freie Abwehr.....	10
(C) Kata .....	10
Hanbo-Kata Shodan.....	10

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 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.**

## (A1) Stellungen und Bewegungsformen

### Übersetzungsschritte

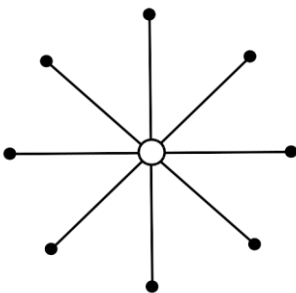
Aus der Aktionsstellung wird das in Bewegungsrichtung hintere Bein ohne Körperdrehung vor das vordere Bein geführt, dann wird das zweite Bein nachgeführt. Der Prüfling steht nun in der gleichen Stellung wie zu Beginn, aber mit deutlichem Raumgewinn.



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



### Ausweichschritte 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.

## (A2) Falltechniken

### *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 mit dem Knie auf dem Boden 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, ü. die linke Schulter)

## (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 wird dabei lang gegriffen. Das kleinfingerseitige Stockende ist je nach Ausführung am Unterarm anzulegen

→ Abstützung, die die Kraft des Angriffs aufnimmt, wenn der Block mit nach außen gerichtetem Daumen ausgeführt wird.

Prüfungsrelevante Ausführung:  
Langgriff (linkes Bild)

### **Block einhändig nach innen**



Aus der Aktionsstellung wird der Hanbo mit einer Körperdrehung einhändig nach innen geschlagen. Der Hanbo wird dabei lang gehalten.

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 nach gezogen. (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

### **Block einhändig nach unten innen**



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.

Mit einem der Situation angepassten Ausweichschritt (z.B. Auslagenwechsel nach hinten mit dazu passender Körperdrehung) wird ein Stockende abgesenkt und daumenseitig gegen den Angriff geführt, wobei das kleinfingerseitige Stockende zwingend am Unterarm anliegen muß



### (A4) Schlag-/ Stoßtechniken

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

#### **Querstoß beidhändig**



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 oft eher ein Schieben als ein Schlag, wird dann 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 etwas höher ist als die rechte.

Analog sollte auch bei Rechtsauslage verfahren werden.

Horizontal oder ungleichseitig ist auch möglich.

#### **Großer Schlag einhändig nach vorn**



Der Hanbo wird mit einer Hand über den Kopf geführt und mit einer durchgezogenen Bewegung diagonal nach unten geschlagen, 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.

Auf saubere Stellung ist zu achten, bevorzugt offensive Aktionsstellung.

### **Längsstoß beidhändig nach vorne**



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.

### **(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

#### **Ein weiterer Wurf**

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 hin gezogen 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 zum Boden

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. → Kontrolle am Boden

## (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 abgesichert. 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

Singgemäß 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 schmerzhaft 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 in den Kragen von hinten – (B2)
- einhändiger Griff in die Haare von vorn – (B3)
- beidhändiges Würgen von der Seite \* – (B4)
- 2 Umklammerungen von der Seite – (B5)
- Schwitzkasten von der Seite – (B6)
- Hanbo erfassen einhändig von der Seite – (B7)
- Faustrückenschlag – (B8)
- Aufwärtshaken – (B8)
- Halbkreis-Fußtritt vorwärts – (B9)
- Fußstoß vorwärts – (B9)
- Stockangriff 7 (zu den Beinen von außen, ein- oder beidhändig) – (B10)
- Stockangriff 8 (zu den Beinen von innen, ein- oder beidhändig) – (B10)
- Stockstoß einhändig zur Körpermitte – (B10)
- Stockstoß beidhändig zur Körpermitte – (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)