

Hanbo-Jutsu

Programm 2.Kyu - BLAUGURT

Stand 12 / 2024

© 2024 JJVW



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

| | |
|--|----|
| (A1) Stellungen | 3 |
| Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)..... | 3 |
| Drehung in der Bodenlage..... | 3 |
| (A2) Falltechniken..... | 3 |
| Sturz rückwärts..... | 3 |
| Sturz vorwärts | 4 |
| (A3) Blocktechniken..... | 4 |
| Kleiner Kreisblock beidhändig (3 Ausführungen)..... | 4 |
| Kleiner Kreisblock nach unten | 4 |
| Kleiner Kreisblock nach oben | 4 |
| Kleiner Kreisblock nach außen | 5 |
| (A4) Schlag- u. Stoßtechniken | 5 |
| Längsstoß einhändig nach vorne | 5 |
| Längsstoß einhändig abwärts..... | 5 |
| Einhändiger Schlag mit kurzen Stockende | 6 |
| (A5) Wurftechnik | 6 |
| Wurf nach vorn (beliebig) | 6 |
| Wurf nach hinten (beliebig)..... | 7 |
| 2 weitere Würfe (nach freier Wahl) | 7 |
| (A6) Hebel-/ Preßtechnik | 7 |
| Handdrehhebel..... | 7 |
| Handsperrhebel..... | 8 |
| Beinhebel | 9 |
| (A7) Würgetechnik..... | 10 |
| Würgen mit Armeinschluß | 10 |
| Würgen mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners | 10 |
| (A8) Festlegetechnik..... | 11 |
| Beinpresstechnik | 11 |
| (A9) Transporttechnik | 11 |
| Zwei Transporttechniken nach Wahl des Prüflings..... | 11 |
| (B) Freie Abwehr..... | 12 |
| (C) Kata | 12 |

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

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.



Drehung in der Bodenlage

Das Drehen in der Bodenlage dient dazu, sich in den richtigen Winkel zum Angreifer zu bringen. Auch hier wird der Hanbo als Deckung in der oberen Hand gehalten, der untenliegende Arm kann zur Unterstützung der Bewegung eingesetzt werden.

(A2) Falltechniken

Sturz rückwärts



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

Sturz vorwärts



Beim Sturz vorwärts ist darauf zu achten, dass der ganze Körper beim Auftreffen angespannt ist. Nur Fußballen und Unterarme berühren den Boden. Die Unterarme bilden ein Dreieck, die Handflächen mit Daumen liegen flach auf dem Hanbo. Nackenmuskulatur ist angespannt, der Kopf kann zum Schutz seitlich gedreht werden. Beim Auftreffen wird ausgeatmet.

(A3) Blocktechniken

Kleiner Kreisblock beidhändig (3 Ausführungen)

Der Prüfling zeigt die unten aufgeführten Alternativen in Kihon 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 nach außen



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 in Kihon und am passivem Partner gezeigt werden

Längsstoß einhändig nach vorne



Der Übende steht z.B. in der Grundstellung. Eine Hand lässt den Hanbo los, die andere zieht den Hanbo zur Hüfte, wobei die Spitze zum Gegner ausgerichtet wird.

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). Das hintere Stockende liegt dabei stets am Unterarm an

Hinweis:

Der im linken Bild gezeigte *geführte* einhändige Stoß mit dem kurzen Ende ist eine Ausführung des einhändigen Längsstosses.

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 beim am Boden liegenden Gegner.

Einhändiger Schlag mit dem kurzen Stockende



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 kurzen Stockende“ 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 muss der Hanbo zwingend 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)
- Doppelhandsichel von vorne mit dem Hanbo

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.

Die Funktionsweise des Handsperrhebels beruht darin, dass das Handgelenk zur Handrückenseite hin überdehnt wird, wobei ein Ausweichen durch SPERREN in der Handgelenksfalte verhindert wird



Alternative Ausführung:

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).

Beinhebel



Durch Fixierung und Drehung nach außen entsteht der Hebel am Kniegelenk, verbunden mit einem Druckschmerz am Muskel.

Verhebelung nach innen oder außen möglich.

Der Beinhebel kann auch verriegelt ausgeführt werden, indem beide Beine einbezogen werden (2.Bild). Der Hanbo muß dabei am Hebel immer aktiv beteiligt sein.

Weitere Beispiele (Bild rechts):

Beinhebel an beiden Beinen. Nach Ansatz wie oben wird der Unterschenkel des verhebelten Beins so nach innen gedreht, dass dessen Knöchel in die Kniebeuge des anderen Beins liegt. Dieses wird nun angewinkelt und mit Hilfe des Hanbo in Kopfrichtung verhebelt



Beispiel 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.

(A7) Würgetechnik

Würgen mit Armeinschluss



Der Hanbo wird schräg von hinten unter dem gegnerischen Arm an dessen gegenüberliegende Halsseite gelegt und hinter dessen Rücken mit der anderen Hand gegriffen.

Durch Zug beider Hände entsteht ein starker Druck mit dem Hanbo auf die Halsschlagader. Die vorne liegende Hand zieht dabei weiter nach unten als die andere. Dadurch wird die Beweglichkeit des eingeschlossenen Arms stärker eingeschränkt.

Der Prüfling steht in der Endphase schräg hinter dem Partner.

- VORSICHT BEIM ÜBEN –

Würgen mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners



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 (zusätzlicher Armbeugehebel oder Pressgriff ist möglich, wird aber nicht gefordert)

(A8) Festlegetechnik

Beinpresstechnik



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

Zwei Transporttechniken 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.

Weitere Beispiele:

- **Handsperrhebel als Transportgriff (s.o.)**
- **Armstreckhebel über den Hanbo (5.Kyu)**
- **Armpressbeugehebel (3.Kyu)**
- **Etc.**

(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 in den Ärmel von vorne – (B1)
- Einhändiger Griff in den Ärmel von der Seite – (B1)
- Einhändiger Griff zur Schulter von hinten – (B2)
- Einhändiger Griff in die Haare von der Seite – (B3)
- Beidhändiges Würgen von hinten – (B4)
- Umklammerung von hinten über den Armen – (B5)
- Umklammerung von hinten unter den Armen – (B5)
- Schwitzkasten von vorne – (B6)
- Hanbo erfassen einhändig von hinten – (B7)
- Griff ins Revers und Schwinger – (B8)
- Griff ins Revers und Fauststoß – (B8)
- Kniestoß – (B9)
- Knieschlag – (B9)
- Querstoß mit dem Hanbo – (B10)
- Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer beidh. Schlag, Längsstoß beidh. – (B10)
- Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner beidh. Schlag, großer beidh. Schlag – (B10)
- Zwei Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings – (B10)

(C) Kata

Hanbo Kata Nidan