

Hanbo-Jutsu

Programm 1.Kyu - BRAUNGURT

Stand 12 / 2024

© 2024 JJVW

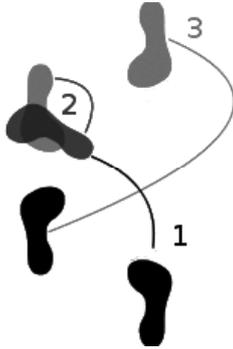


***JU·JUTSU·VERBAND
WÜRTTEMBERG E.V.***

(A1) Stellungen und Bewegungsformen	3
Doppelschrittdrehungen 90° + 180°	3
(A2) Falltechniken.....	3
(A3) Blocktechniken	3
Schrägblock nach oben beidhändig	3
Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz	3
3 Blöcke mit angelegtem Unterarm.....	4
(A4) Schlag- u. Stoßtechniken	4
Kleiner beidhändiger Schlag abwärts	4
Kleiner beidhändiger Schlag aufwärts.....	4
Halbkreisschwung beidhändig (mit dem langen Ende).....	5
Kreisschlag einhändig mit dem kurzen Ende	5
Kreisschlag einhändig mit dem langen Ende	5
(A5) Wurftechnik	6
Wurf nach vorn (beliebig)	6
Wurf nach hinten (beliebig)	6
Selbstfallwurf (Opferwurf).....	6
1 weiterer Wurf	6
(A6) Hebel-/ Preßtechnik	6
Kipphandhebel.....	6
Fußhebel.....	7
Genickhebel.....	7
(A7) Würgetechnik.....	8
Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig.....	8
Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig	8
(A8) Festlegetechnik	9
Beinbeugehebel	9
(A9) Transporttechnik	9
3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings.....	9
(B) Freie Abwehr.....	10
(C) Kata	10

(A1) Stellungen und Bewegungsformen

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

Drei Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Der Prüfling zeigt 3 verschiedene Fallschulen, bei denen der Partner das Fallen verursacht. Die Art der Fallschule ist nicht vorgeschrieben (Rolle, Sturz). Dabei sollte nicht nur eine Seite gezeigt werden

(A3) Blocktechniken

Schrägblock nach oben beidhändig



Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung.

Es folgt ein Ausweichtsritt zur Seite oder schräg nach vorn, dabei gleitet die hintere Hand am Hanbo zur vorderen Hand

Die Abwehr erfolgt mit dem schräg nach oben geführten Hanbo (ähnlich Unterarmblock nach oben/ Age Uke). Das lange Stockende ist am Unterarm angelegt.

Mögliche Stellungen hierbei: Kreuzstellung, seitliche Aktionsstellung, etc.

Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz



Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung.

Es folgt ein Ausweichtsritt 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

3 Blöcke mit angelegtem Unterarm



Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung. Mit einer dem Angriff angepassten Ausweichbewegung wird der Hanbo an einen Unterarm angelegt. Mit dieser angelegten Stockseite erfolgt die Abwehr. Diese kann ein- oder beidhändig ausgeführt sein als

- Passivblock
- Ableitender Block (→ siehe Schrägblock)
- Abstoppende Block (→ z.B. einhändiger Block)

(A4) Schlag- u. Stoßtechniken

Kleiner beidhändiger Schlag abwärts



Der Prüfling geht aus einer Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne. Dabei wird die hintere Hand über die zunächst vordere Hand nach vorne geführt. Mit einer vertikalen Halbkreisbewegung wird das Stockende von oben ins Ziel geschlagen.

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

Kleiner beidhändiger Schlag aufwärts



Der Prüfling geht aus einer 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. In der Endphase wird das vordere Handgelenk arretiert (→ „Kime“) Die Fassart richtet sich nach dem Trefferpunkt.

Bild links: Mittlere Stufe = Chudan

Halbkreisschwung beidhändig (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“). In der Endphase wird das kleinfingerseitige, kurze Stockende mit der zweiten Hand erfasst, was für verbesserte Kontrolle und zusätzliche Dynamik sorgt.

Bild oben: Halbkreisschwung Ausführung einhändig zum Kopf (horizontal) zur Verdeutlichung des Dynamikaufbaus

Kreisschlag einhändig 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

Kreisschlag einhändig 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: Kreisschlag von außen, Kopfhöhe

(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, gr. 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, ...

1 weiterer Wurf

Zusätzlich zu den oben geforderten zeigt der Prüfling einen weiteren Wurf nach eigener Wahl.

(A6) Hebel-/ Preßtechnik

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.

Wichtig: „Schere schließen“ !

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.

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. Mit oder ohne Armeinschluss möglich.

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

Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig



Der Prüfling steht (oder liegt) schräg vor dem Partner und legt das ihm abgewandte Stockende in die eigene Achselhöhle. Das andere Ende des Hanbo wird vorne an dessen Hals vorbeigeführt, während die freie Hand hinter seinem Nacken vorbei dan Hanbo greift. Durch Strecken des Armes wird der Hals zwischen Hanbo und Unterarm zusammengedrückt.

→ Kopf so drehen, dass der Druck nicht auf den Kehlkopf erfolgt !!!

Bild links: Ausführung in der Bodenlage

Bild rechts: Griffart



Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig



Der Prüfling steht seitlich vor dem Partner und legt den Hanbo senkrecht an dessen abgewandter Halsseite an. Das obere Ende des Hanbo wird mit der freien Hand am Nacken vorbei gegriffen, so dass die Kleinfingerseite nach unten zeigt. Durch Vorschieben dieses Unterarms (nach unten) und Zug am unteren Stockende entsteht ein starker Druck auf die Halsseite / Halsschlagader.

Hierbei ist prinzipiell egal, welche Seite dem Partner zugeneigt ist. Der Eigenschutz ist jedoch zu beachten.

(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

3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings

Der Prüfling muß 3 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