

# ***Hanbo-Jutsu***

Programm 1.Dan - SCHWARZGURT

Stand 11 / 2022

© 2022 JJVW



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

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

Im Dan-Bereich wird eine sichere Beherrschung der Waffe und das Verständnis der Grundlagen erwartet. Dies umfasst Stellungen und Bewegungsformen, Techniken und die dahinter liegenden 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 4 Techniken aus der Kata Shodan.

Die Techniken sollen dabei in jeweils einer Kombination fortlaufend nach dem Kata-Ablauf gezeigt werden (Reihenfolge beachten !). Die jeweilige Stellung im Bunkai muß der in der Kata geforderten Stellung entsprechen.

Einzeltechniken oder Demonstration der gleichen Technik gegen mehrere Angriffe sind

## **(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 nach der Abwehr eines Angriffes 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.

Entscheidend ist hier der sinnvolle Wechsel von Angriffs-Winkel, -Ebene oder –Richtung

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

Der Prüfling setzt in einer Kombination erkennbar eine Technik an, deren Ausführung nach Ansetzen durch eine Reaktion des Partners aktiv behindert wird. Der Prüfling wechselt daraufhin in eine geeignete Folgetechnik

→ Reaktion des Partners sinnvoll nutzen.

Wurf, Hebel oder Würge/Presstechnik sind zu bevorzugen, möglichst keine reinen Schlagkombinationen

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

Der Prüfling verteidigt sich gegen Waffen seiner Wahl, die im bisherigen Prüfungsprogramm nicht gefordert waren.

Mögliche Beispiele (unvollständige Liste):

1. Schwert
2. Bo (Langstock)
3. Machete
4. Hammer
5. Kette
6. Beil, Axt
7. Baseballschläger
8. Kobudo-Waffen (Sai, Kama, Tonfa, ...)
9. Schusswaffen
10. ....