



PROGRAMM 1. KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

I. THEORIE: Geschichte System des HANBO JUTSU II. KIHON SOGO - NO - KIHON (siehe Blatt A) FURI - KIHON (siehe Blatt B) KUMI - KYO (5 Transport Techniken nach Wahl) III. KUMITE: KATAI - SHI (5 Techniken "klebender HANBO") (Nenchaku Hanbo – ichi, 粘着ハンボ) KATAI - GO (Randori 2 Gegner) TESSEN - NI (3 freie Formen)

IV. KATA: HANBO KAITEN

V. VORKENNTNISSE: Thematik des 5 bis 2. Kyu Hanbo-Jitsu

HONBU KAI 16.06.24/Sei