



## PROGRAMM 4. KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

### ICHI – KUMITE

#### BLATT B zum 4. KYU HANBO - JITSU

##### JU - ICHI ( weiche Abwehr Faustangriff ) :

1. UK 1, mit li.Hand fegen und mit re. Schlag mit dem HANBO an den Hals, umsetz Schritt hinter den Angreifer, Distanz Länge der Arme, Gegner heranziehen und direkt nach unten drücken, Würgen und Hebel auf Schlüsselbein, am Boden leicht fixieren,
2. UK 6, einen KO-SABAKI ausführen, Hanbo links und hängen lassen, nach vorne gehen auf etwa 12:00, mit der rechten Hand die angreifende Hand des Gegners weiterführen, mit links einen KATATE KO FURI zum Kopf ausführen, nach dem Schlag zum Kopf die rechte Hand auf Zug halten, mit links den HANBO in die Seite schlagen, den HANBO über das Ellbogengelenk führen, das freie Ende über die Brust und nun einen Armstreckhebel zu Boden bewegen,
3. HANBO NIDAN BUNKAI, Angriff OI TSUKI, Rund Block nach links, wie NIDAN den HANBO um den angreifenden Arm drehen, genau wie die Anwendung in der KATA NIDAN, von der Innenseite des Angreifers auf die Außenseite, den HANBO vor den Hals des Angreifers schieben, hinter den Angreifer gehen, den HANBO fassen, würgen und das re. Knie in den Rücken stoßen
4. UK 1, mit li.Hand blocken und mit re. Schlag den HANBO in die Seite schlagen, mit HANBO Ellenbogen „schneiden“, li. Hand HANBO nach „schneiden“ fassen, dann die Wellen Bewegung, mit li. Schritt nach vorne, Schulter des Gegners blockieren, dann Transporttechnik
5. Schwinger von außen, Handkantenblock li. Kurzes Ende des Hanbo in die Armbeuge mit re., rechte Hand des Angreifers abtropfen, in der Armbeuge festlegen, dann mit der Armbeuge den Arm des Angreifers festlegen, HANBO langziehen, mit links vorgehen und einen Beugehebel (MAE) ausführen



### **KATAI - ICHI** (harte Abwehr Faustangriff):

1. UK 1, wenden in SAGURU-NO-KAMAE, RYOTE-NAGAI-TSUKI in die Seite, HIRA-KATATE-KO-FURI an den Hals (Körper anpassen)
2. UK 2, drehen in DASU-NO-KAMAE mit RYOTE-KO-FURI in die Seite (Hüfte !!) KIRITSU-RYOTE-O-FURI (HIRA-NO-KAMAE) auf die Hand (normal zum Kopf)
3. KO-SABAKI UK 5, vom Angreifer aus gesehen nach innen drehen, HANBO am rechten Unterarm anlegen, mit einer Kreisbewegung den Arm des Angreifers nach innen schleudern, den Arm des Gegners an dessen Körper pressen, nun zurück gleiten in KOKUTSU DACHI, dann mit dem Unterarm einen Peitschen Schlag zum Kopf des Angreifers schlagen,
4. UK 1, mit der linken Hand die re. angreifende Hand weiterleiten, die fegende Hand darf nicht am Arm des Angreifers verharren, parallel dazu mit der rechten Hand einen HIRA KATATE KO FURI in die Genitalien schlagen, die eigene Stellung sehr flüssig anpassen, mit dem eigenen rechten Fuß auf den rechten Fuß des Angreifers stellen, der linke Fuß zeigt in Wurfrichtung, eng stehen HEISOKU DACHI, den HANBO über das Knie des Angreifers scheren und somit zu Fall bringen, die linke Hand bleibt zu jeder Zeit am Arm des Gegners, der Angreifer fällt, den Angreifer am Boden liegend mit einem Schlag außer Gefecht setzen
5. KO-SABAKI, HANBO vor den Hals von Tori, keine Fußtechnik ansetzen um den Gegner zu fegen, HANBO schierend vor den Hals des Gegners setzen, rechtes HANBO Ende Anheben, HANBO scheren, mit einer Drehbewegung des Hanbo Tori zu Boden werfen, den Gegner nicht mit dem linken Bein „blockieren“ damit er frei fallen kann und dabei den Kopf auf die andere Körperseite drehen, über die eigene li. Schulter zur re. Ferse blicken, der Angreifer MUSS nun hinter dem Verteidiger quer liegen, dann die Spannung wieder aufdrehen in die Gegenrichtung und einen KATATE-O-FURI zum Kopf des Gegners ausführen auf der rechten Seite ausführen,

HONBU KAI 09.06.24/Sei