

# BUDO-BIBLIOTHEK

Georg Stiebler

## BO-Karate

Dr. Georg Stiebler besitzt – neben anderen Budo-Graduierungen – den 6. DAN KOBUDO. Er ist als KOBUDO RENSHI einer der höchstgraduierten KOBUDA-KA außerhalb des asiatischen Raumes. Er ist Bundestrainer im KOBUDO, Technical Director im Weltverband INTERNATIONAL UNION of MARTIAL ARTS und Präsident der Deutschen JIU-JITSU-UNION.



Dieses Buch ist ein sehr schönes Buch.  
Vielleicht ist es sogar eines von  
den sehr seltenen  
Exemplaren .



Karatebuch-Nr. 046

Dewegen bitte ich Dich,  
es zurückzugeben.

## BO-Karate

HANBO-JITSU – die Techniken des Stockkampfes



FALKEN  
VERLAG

# Inhalt

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

**Stiebler, Georg:**

Bo-Karate: HANBO-JITSU – d. Techniken d. Stockkampfes / Georg Stiebler.  
[Fotos: Klaus Wermuth; Sven Rohr. Zeichn.: Edith Kuchenmeister; Georg Stiebler]. –  
Nachaufl. – Niedernhausen/Ts.: Falken-Verlag, 1983.  
(Falken-Bücherei) (Budo-Bibliothek)  
ISBN 3-8068-0447-8

ISBN 3 8068 0447 8

© 1978/1986 by Falken-Verlag GmbH, 6272 Niedernhausen/Ts.

Fotos: Klaus Wermuth, Sven Rohr

Zeichnungen: Edith Kuchenmeister, Georg Stiebler

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,  
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des  
Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist aus-  
geschlossen.

Gesamtherstellung: H. G. Gachet & Co., 6070 Langen

817 2635

## Vorwort 7

## Stockkampfsport zur Selbstverteidigung 9

## Zur Geschichte der Stockkampfsysteme 12

## Das Wesen des HANBO-JITSU-Systems 14

## Stellungen und Haltungen 18

Die richtige Art, den HANBO zu halten 19

Ausgangsstellung (HIRA ICHIMONJI NO KAMAE) 20

Eingangsstellung (DAN RYOKU NO KAMAE) 21

Vorwärtsstellung (DASU NO KAMAE) 22

Vordere Ausfallstellung (DASU TOBI NO KAMAE) 22

Seitwärtsstellung (YOKU NO KAMAE) 23

Seitliche Ausfallstellung (YOKO TOBI NO KAMAE) 23

Rückwärtsstellung (SAGURU NO KAMAE) 24

Rückwärtige Ausfallstellung (SAGURU TOBI NO KAMAE) 24

Kleine Halbkreisstellung (KO SABAKI NO KAMAE) 25

Große Halbkreisstellung (O SABAKI NO KAMAE) 26

Kreuzstellung (KAKE NO KAMAE) 27

Beidseitige Ausfallstellung (RYO TOBI NO KAMAE) 30

## Die verschiedenen Stocktechniken 31

Die Arbeit mit dem Stock 31

Die verschiedenen Möglichkeiten der Stocktechniken 32

Die Einzeltechniken 34

Techniken des Stockstoßes (BO-TSUKI-KYO) 34

Techniken des Stockschlags (BO-FURI-KYO) 36

Techniken des Stockschwungs (BO-KAITEN-KYO) 39

BO-Techniken 39

KATA 40

KUMITE für HANBO, TESSEN und BO	41
Das System des Übungskampfes	41
KATAI-ICHI-KUMITE	43
JU-ICHI-KUMITE	52
KATAI-NI-KUMITE	63
JU-NI-KUMITE	71
KATAI-SAN-KUMITE	77
JU-SAN-KUMITE	84
KATAI-SHI-KUMITE	104
JU-SHI-KUMITE	112
KATAI-GO-KUMITE	121
TESSEN-KUMITE	129
Die richtige Art, den TESSEN zu halten	130
TESSEN-ICHI-KUMITE	131
TESSEN-NI-KUMITE	137
BO-KUMITE	152
Immobilisationstechniken	167
BO-KATAME-KYO	167
BO-KUMI-KYO	169
Prüfungsprogramm für KYU-Grade	173
Erklärung der wichtigsten Fachausdrücke	174

## Vorwort

In diesem Buch über den Stockkampfsport sind alle Techniken des HANBO-JITSU bis zur Erlangung des 1. DAN beschrieben. Darüber hinaus enthält es viele allgemeine Informationen über die Grundprinzipien und Besonderheiten dieser Waffenkampfsportart innerhalb des »KOBUDO«.

Das BO-KARATE (in Form des HANBO-JITSU) ist der vielseitigste Budosport mit Hilfe eines Stockes. Er beinhaltet die Handhabung von Stöcken oder stockartigen Gegenständen aller Größen und lehrt somit alle denkbaren Techniken, vom Schlag mit einem annähernd 1 m langen Stock bis hin zum schmerzhaften Druck mit einem 5 cm langen Bleistift. Diese Verteidigungsarten werden zudem noch kombiniert mit karatemäßigen Fuß- und Handtechniken und auch mit jitsumäßigen Hebel- und Wurfkombinationen.

Während diese Form der Waffenverteidigung erst in den letzten Jahren in Deutschland zunehmend bekannt wurde, gehört sie in anderen Ländern (besonders in Japan, den USA, Holland, Frankreich und Schweden) schon seit

langem zum festen Bestand des Budosports.

Bei den Erklärungen der in diesem Buch dargestellten Techniken wurde weitgehend auf die Benutzung von Budofachausdrücken verzichtet, besonders auf die Aufnahme typischer JIU-JITSU-Bezeichnungen (»Handdrehbeugehebel«, »umgekehrter Riegelstreckhebel« usw.). Diese würden für Nichtfachleute nur verwirrend wirken – und die Budoka erkennen die Techniken ohnehin sofort. Für die einfachen KARATE-Techniken jedoch wurden die japanischen Bezeichnungen gewählt. Einmal sind sie schon weitgehend bekannt, zum anderen bedeutet ihre Verwendung erhebliche Platzersparnis. Die Bedeutung dieser Begriffe ist im Anhang genau erklärt.

Mein besonderer Dank gilt Horst Duda, 2. DAN, Klaus Wermuth, 1. DAN, Klaus Neuhaus gen. Wever, 1. DAN, und Hartmut Stiebler, 1. DAN, die sich als Partner für die Aufnahmen zur Verfügung stellten; an der Fertigstellung des Manuskripts hatte in erster Linie meine Frau großen Anteil.

G. W. Stiebler, 6. DAN

# Stockkampfsport zur Selbstverteidigung



Im unteren Abschnitt des oben abgebildeten Emblems für HANBO-JITSU steht der Name des jeweiligen Vereins. Alle offiziellen Urkunden, Prüfungsbescheinigungen usw. müssen diesen Stempel tragen. Er gilt als Beweis dafür, daß nach den Graduierungsrichtlinien des HANBO-JITSU das Training erfolgt und die Prüfungen von entsprechend

eingesetzten DAN-Trägern abgenommen werden.

Interessenten können sich zwecks weiterer Informationen an folgende Adresse wenden:

KOBUDO-TEAM  
Postfach 2024  
D-4750 Unna 1

Es ist eigentlich erstaunlich, daß der Stock als Waffe nicht die Verbreitung hat, die ihm zukommt. Dabei läßt die Praxis, aus der heraus sich der Selbstverteidigungssport entwickelt, die Handhabung des Stocks oder eines stockähnlichen Gegenstandes als Selbstverteidigungswaffe ohne weiteres zu. Spazierstock und Regenschirm, ja sogar Bleistift und Kugelschreiber sind im Ernstfall wirksame Mittel, um einen Angreifer abzuwehren. Es sind tägliche Gebrauchsgegenstände, die in der Vielfalt ihrer Anwendungsmöglichkeiten eine effektive Selbstverteidigung zulassen.

Man kann sich fragen, ob der Stock als Abwehrgerät wirklich optimal ist, wo es doch andere Waffen genug gibt. Die Pistole ist einfacher zu handhaben, das Messer läßt den Gegner wohl eher zurückschrecken, als es vielleicht ein Spazierstock vermag. Aber dies sind Überlegungen in die falsche Richtung. Das Bestreben muß sein, sich selbst zu schützen. Der Angreifer soll nicht unbedingt unschädlich gemacht, sondern lediglich sein Angriff zurückgewiesen werden. Dies ist die reine Form der Selbstverteidigung. Anders ist das bei gefährlichen Waffen

wie dem Gewehr, der Pistole (ihre Benutzung ist aus rechtlichen Gründen ohnehin nicht jedermann gestattet) und dem Messer. Ihre Anwendung schließt lebensgefährliche Verletzungen und sogar den Tod ohne Rücksicht auf die Art des Angriffs ein. Juristisch braucht natürlich das Recht nicht dem Unrecht zu weichen, aber das richtige Verhältnis sollte doch gewahrt werden. Daneben spricht gegen die Annahme, daß gängige Waffen die beste Form des Selbstschutzes darstellen, auch die Tatsache, daß sicher nicht jeder bereit ist – und dies ist positiv zu werten –, sich bei jeder Gelegenheit gleich der Pistole zu bedienen. Abwägung zwischen Intensität der Bedrohung und Anwendungsergebnis sollten im Einzelfall eine natürliche Hemmung beim Gebrauch solcher lebensbedrohenden Waffen auslösen. Wer ein Messer oder eine Pistole bei sich trägt – und sei es auch nur in der Absicht, sich zu verteidigen –, schließt eine breite Skala von Alternativmöglichkeiten der Abwehr aus, die sich in der Art der hervorgerufenen Verletzungen und in der eigenen Bereitschaft, anderen schweren Schaden zuzufügen, an einem vernünftigen Mittelmaß orientieren.

Zutiefst bedauerlich ist, daß immer wieder ein Argument angeführt wird, das nichtsdestoweniger im Kern seine Berechtigung hat: In der heutigen Zeit könne sich niemand mehr sicher fühlen; man sei gezwungen, sich mit allen Mitteln zu verteidigen. Gefährlich wird dieses Argument, wenn es zur allgemeinen Mobilmachung führt. Nicht die Tatsache eines vermehrten Waffenkaufs oder zunehmenden Eigenbaus von gefährlichen Geräten sollte zu denken geben, sondern die damit verbundene Herabsetzung des Zögerns bei ihrer Anwendung.

Der Wille zur Selbstverteidigung darf nicht den Keim der Bedenkenlosigkeit in sich tragen. Wer sich in diesem Sinne alternativlosen Waffen anvertraut, verläßt den natürlichen Rahmen des Selbstschutzes. Der Budosport, der gefährliche Kunst lehrt, verhindert die bedenkenlose Anwendung der verschiedenen Techniken durch den ihm eigenen geistigen Hintergrund.

Seit einiger Zeit hat eine Welle asiatischer Kampfwaffen den Budosport überrollt. Dabei werden oft NUNCHAKU als einzige mögliche Form des intensiven Selbstschutzes angepriesen. Obwohl durchaus anerkannt werden muß, daß diese Waffe ein Höchstmaß an körperlicher Geschicklichkeit erfordert, so ist sie doch aus der Sicht der Praxis für den eigenen Schutz weitestgehend unbrauchbar, und zwar nicht nur deshalb, weil das NUNCHAKU mittlerweile als gefährliche Waffe im Sinne des Waffengesetzes gilt und sein Besitz und Verkauf somit eingeschränkt sind. Komplizierte Schwünge und

Kombinationen täuschen nicht darüber hinweg, daß das NUNCHAKU im Ernstfall nur dann wirklich von Vorteil sein kann, wenn es sofort, auch beim überraschenden Angriff, präsent ist (schließlich wird der Gegner kaum warten, bis man das echt lederne NUNCHAKU-Täschchen geöffnet hat) und gleich bei der ersten Technik Wirkung zeigt, wobei diese Wirkung vorher nur sehr schwer abzuschätzen ist.

Ein einfacher Spazierstock ist dagegen sehr variationsreich. Er ist sofort zur Hand und wird auch als Abwehrgerät nicht dadurch unbrauchbar, daß er festgehalten oder aus den Händen gerissen wird. Man kann mit ihm zustoßen und zuschlagen, man kann ihn karatemäßig gegen vitale Punkte und jitsumäßig als Hebel einsetzen, und er läßt sich von einer einfachen Handgelenkbefreiung bis hin zum Ellenbogenbruch oder zum zur Bewußtlosigkeit führenden Schlag jederzeit dosieren. Es gibt nichts, was sich als Hilfsmittel ähnlich wirkungsvoll für die Selbstverteidigung einsetzen ließe.

Waffenlose Angriffs- und Verteidigungssportarten wie z. B. TAEKWONDO, KEMPO, KARATE, JIU-JITSU oder JUDO sind ebenfalls ausgereifte Verteidigungssysteme. Zur effektiven Anwendung ist jedoch langes und konzentriertes Training erforderlich. Dies ist zwar kein Nachteil – denn nichts formt Körper und Geist so positiv wie das fachliche Training des Budosports –, aber es schließt große Gruppen aus, die des Selbstschutzes bedürfen, z. B. ältere und Körperbehinderte Menschen. Mit Hilfe einiger in diesem Buch be-

schriebenen Techniken können auch weniger Geübte sich wirksam auf Selbstverteidigung einstellen.

Als Budosportart beschrieben nimmt die hier vertretene moderne Form des Stockkampfsports, das HANBO-JITSU, einen harmonischen Platz zwischen

den KARATE- und JITSU-Sportarten ein und ergänzt sie zu einem umfassenden Selbstverteidigungssystem innerhalb des Budosports. Das Kukishin-Ryu ist ein fester Bestandteil des asiatischen Waffenkampfsystems »OKINAWA-KOBUDO«.



Für die Selbstverteidigung gibt es kein wirkungsvoller Hilfsmittel als den Stock. Selbst mit einem einfachen Spazierstock kann der Angreifer unschädlich gemacht werden.

# Zur Geschichte der Stockkampfsysteme

Die Geschichte und der historische Hintergrund der alten Waffensysteme von Okinawa (OKINAWA KOBUDO) wird in der kaum noch überschaubaren Budosport-Literatur vielfältig und umfassend dargestellt. Deshalb sei hier nur noch einmal kurz auf die verschiedenen Gründe eingegangen, die dazu führten, daß die Insel Okinawa zur Wiege dieses speziellen asiatischen Waffensports wurde.

Einmal zwang der Mangel an einschlägigen Bodenschätzen, z. B. Eisen oder Kupfer, die Bewohner dazu, sich zur Verteidigung auf einfache Geräte wie Stöcke zu besinnen. Zum anderen blieb ihnen seit Anfang des 17. Jahrhunderts durch das Verbot des Waffentragens auch nichts weiter übrig, zumal in dieser Zeit die Insel zunehmend in Kontakt mit Nachbarländern geriet; es galt, neue Gefahren von außen – z. B. Seeräuberrei und mit dem Handelsverkehr eingeführtes Banditentum – abzuwehren. In dieser Zeit war der Stock wichtigstes Verteidigungsgerät.

Dies änderte sich recht schnell mit dem aufkommenden Einfluß von chinesischen ZEN-Buddhismus-Mönchen, die nach Okinawa immigrierten. Sie brachten ein schon ausgereiftes Waffen-

system mit auf die Insel, darunter Vorläufer des heutigen NUNCHAKU und des SAI. Nun wurde die Bedeutung des einfachen Stocks (BO) zugunsten von NUNCHAKU, SAI, TONFA, NICHO-GAMA und NAGINATA, um nur einige zu nennen, stark zurückgedrängt. Das hatte seinen Grund nicht in der Überlegenheit der neuen Waffen, sondern darin, daß unter den chinesischen Mönchen zum ersten Mal eine intensive Beschäftigung mit dem Waffenkampf zum Selbstschutz stattfand und dabei natürlich in der Hauptsache auf die von ihnen eingeführten Waffen, wie SHUANG-CHIN-KUN (erster Vorläufer des NUNCHAKU), SAN-KU-CH'U (Vorläufer des SAI), SHAO-TSE-KUN oder WU-KU-CH'U zurückgegriffen wurde.

Als weitere Begründung für den Rückgang der reinen Stockverteidigung mag noch die Tatsache gelten, daß der Stock zu damaliger Zeit zur öffentlichen Bestrafung der Landbevölkerung und ganz allgemein zu ihrer Unterwerfung eingesetzt wurde. Dies brachte eine Abwendung der Bewohner von der obrigkeitlich genutzten Waffe mit sich.

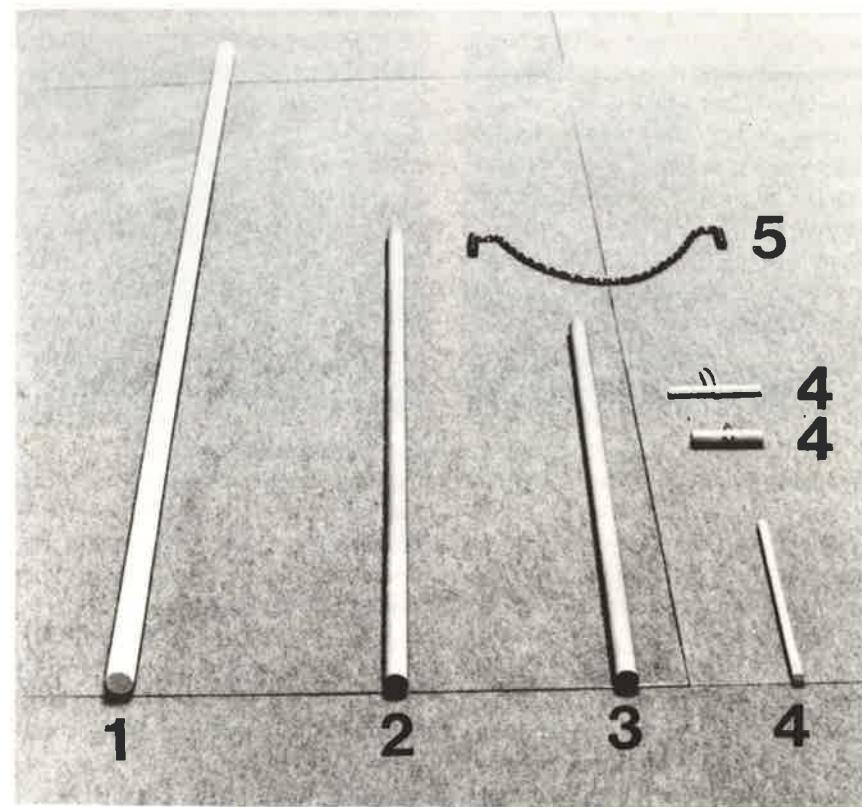
In der Folgezeit und bis heute fanden Techniken mit dem Stock zur Abwehr eines Gegners hauptsächlich innerhalb

von anderen Selbstverteidigungssystemen Platz, wie etwa bei TAIJUTSU, NINJUTSU oder der ursprünglichen Form von JIU-JITSU. Daneben existie-

ren noch einige Technik-Stilarten, die aber im großen und ganzen nicht als eigenständige Sportarten gelehrt werden.

Die verschiedenen Stockarten, die im KOBUDO verwendet werden: BO (1), JO (2), HANBO (3), TESSEN (4, hier drei unterschiedliche Ausführungen),

Das Gusari-Hundo (5) ist ein anderes Abwehrgerät aus dem OKINAWA-KOBUDO-System.



# Das Wesen des HANBO-JITSU-Systems

Es gibt heutzutage drei Grundtypen von Stöcken:

Der BO ist etwa 180 bis 260 cm lang und hat einen Durchmesser von ca. 2,5 bis 3,5 cm. Es gibt ca. 360 verschiedene Arten seiner Anwendung. Der Name BOJITSU ist eine Art Überbegriff dafür. Die Ausführung ist in einem genau bestimmten Ablauf von Angriffstechniken festgelegt, die – bedingt durch die Größe des BO – mit Hilfe des Stockes abgewehrt werden. Die häufig vertretene Ansicht, BOJITSU sei eine Abart des KENDO, ist also nur bedingt richtig. Es besteht noch ein großer Unterschied zur Form des Schwertkampfes.

Der JO hat eine Länge von etwa 130 cm und ist ca. 2,5 cm dick. Der Ausdruck JO-JITSU bzw. JO-JETSU stand ursprünglich in den OKINAWA KOBUDO stellvertretend für alle Arten der Stockverteidigung; heute bezeichnet er das Gesamtsystem für etwa 70 Stilrichtungen, die mit diesem Stock trainiert werden.

Der HANBO hat ungefähr die Maße eines Spazierstocks: 92 bis 100 cm lang und 2 bis 2,5 cm Durchmesser. Statur und Konstitution des Budosportlers spielen bei der Wahl zwischen einem

größeren oder kleineren HANBO eine entscheidende Rolle. Mit dem HANBO wird das HANBO-JITSU hauptsächlich betrieben. Diese alte japanische Art der Stockverteidigung wurde von dem Japaner Masaaki Hatsumi modernisiert und für die praktische Anwendung nutzbar gemacht. Der Autor dieses Buches integrierte wieder ursprüngliche, karatemäßige Techniken in das System, die im Laufe der Zeit nur noch bei einigen BOJITSU-Techniken zu finden waren. Durch die Vereinnahmung des HANBO-JITSU in das NINJITSU wurden hauptsächlich JIU-JUTSU-ähnliche Ausführungen gelehrt. Nunmehr stellt das HANBO-JITSU wieder eine eigenständige Sportart dar, in der alle Elemente der Stockverteidigung und des Budosystems enthalten sind.

Daneben werden in diesem Buch noch Techniken mit dem sogenannten TESSEN, einem ca. 30 cm langen Stab, beschrieben; auch sie gehören zum HANBO-JITSU-System.

Insgesamt betrachtet ist HANBO-JITSU die Sportart, die die Anwendung eines Stockes bei der Selbstverteidigung lehrt. Man kann diese Budosportart im Deutschen auch mit »Stockverteidigung« oder etwas ungenauer mit

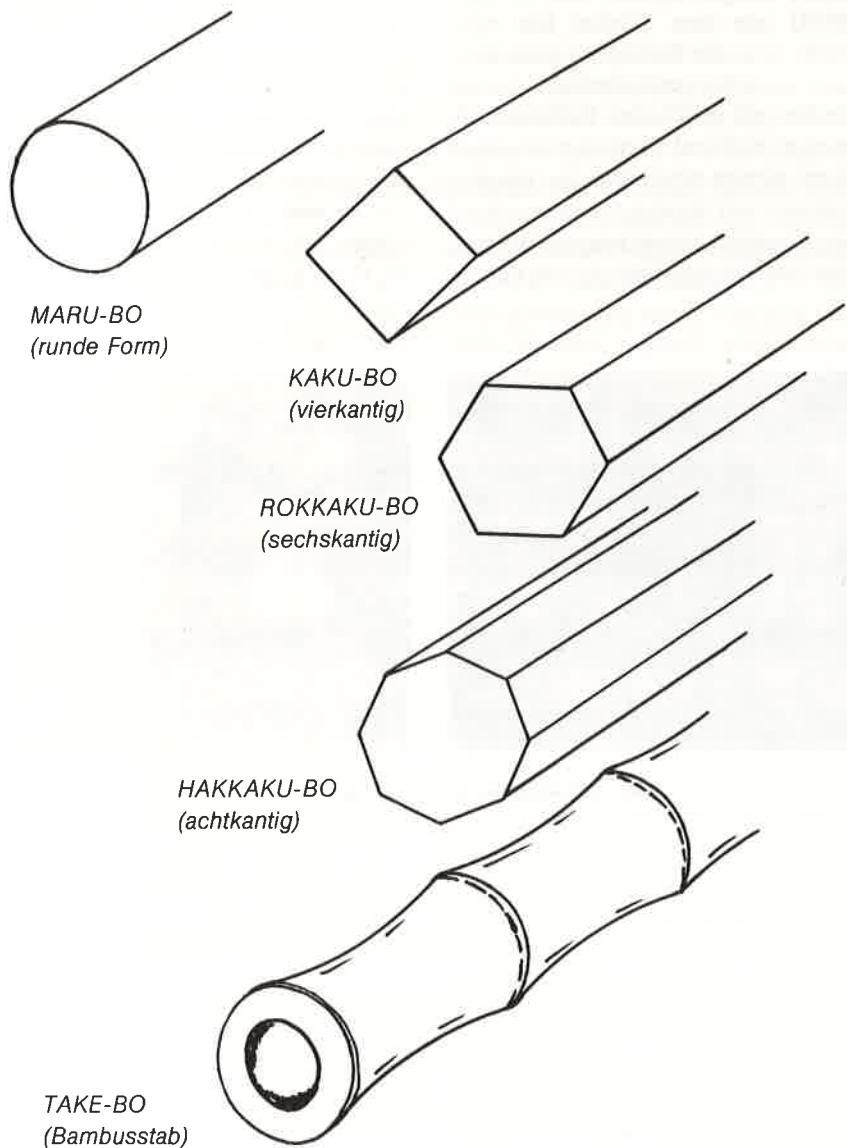
»Stockkampf« bezeichnen. Sie ist nicht unbedingt festgelegt auf die Stockart des HANBO; alle Stöcke oder stockähnlichen Waffen können zum Selbstschutz benutzt werden. Das HANBO-JITSU gibt dem Schüler alle möglichen Arten der Benutzung eines Stockes – sei er nun groß oder klein – zur optimalen und effektivsten Selbstverteidigung an die Hand. Es genügt bei weitem nicht, einfach einen Stab zur Hand zu nehmen und damit auf einen eventuellen Angreifer einzuschlagen. Die richtige Handhabung, Stellung und Körper-

haltung, die geeigneten Angriffsziele und Spezialtechniken wie Hebel und Befreiungsgriffe müssen gelernt sein. Budomäßig betrieben ist das HANBO-JITSU, eine schwierige, aber abwechslungsreiche und interessante Sportart. Für bereits geübte Budosportler anderer Richtungen stellt es die sinnvolle Ergänzung innerhalb der asiatischen Kampfsysteme dar. Daneben aber gewährt es dem Einzelnen, dem nur an wenigen, aber wirkungsvollen Kampf- und Abwehrtechniken gelegen ist, einen sicheren Selbstschutz.



Beispiel einer Abwehr von zwei Gegnern.

Neben den verschiedenen Arten asiatischer Stockwaffen gibt es auch unterschiedliche Stockformen:



Stockähnliche Waffen aus dem OKINAWA-KOBUDO-System, die sich im Laufe der Zeit aus dem BO entwickelt haben; jede davon dient einem bestimmten Zweck:



# Stellungen und Haltungen

Am Anfang des ernsthaften Studiums einer Budosportart gilt es, die verschiedenen Fußstellungen und Körperhaltungen des jeweiligen Systems zu erlernen. Jede Hand- oder Fußaktion, aber auch Wurf- und Hebeltechniken benötigen, um wirklich effektiv zu sein, die auf ihr Prinzip abgestimmten notwendigen Bewegungsfolgen von Füßen und Körper.

Die zwölf grundlegenden Stellungen haben im modernen HANBO-JITSU eine wesentliche Bedeutung. Schon durch die Art der Ausführung wird die nachfolgende Technik mitbestimmt; das heißt, die jeweilige Stellung birgt in sich bereits den folgenden Bewegungsablauf.

Bei den Waffensystemen – und hier besonders beim BO-KARATE – muß die Handhabung der Waffe in die natürlichen Körperhaltungen und -drehungen eingepaßt werden; der Stock darf nicht störender Fremdkörper sein. Das hat zur Folge, daß die Haltungen im Stockkampf zwar schwerpunktmäßig sicher, aber nicht starr sein sollen; es muß jederzeit ein weiterer Übergang in eine andere Stellung möglich sein, ohne dadurch den Körper in eine instabile Lage zu bringen oder die körpermäßige Herr-

schaft über den HANBO zu verlieren. Die Bewegungen im HANBO-JITSU sind mehr ein Gleiten als ein Schreiten. Es soll vermieden werden, den sich jeweils bewegenden Fuß zu hoch anzuheben, denn dadurch gibt man dem Gegner unnötige Gelegenheit zum Kontern (etwa durch Fußfeiger).

Auch ist es wichtig, den HANBO bei den Körperdrehungen so mitzuführen, daß er mit Hilfe von Impuls- und Hebelkräften als eine wirksame Schlag- und Stoßwaffe eingesetzt werden kann. Seine Wirkung hängt mit davon ab, ob man ihn auf die richtige Art als verlängerten Hebelarm vom Drehmittelpunkt der Körperbewegung aus handelt. Auf diesem Prinzip beruhen die BO-FURI-KYO (die Techniken des Stockschlages).

Die BO-TSUKI-KYO (Techniken des Stockstoßes) basieren darauf, daß man den HANBO einer eigenen gradlinigen Bewegung anpaßt.

## Grundsätzlich gilt:

- Körperdrehbewegungen bei Stockschlägen
- Körperlängsbewegungen bei Stockstoßen

# Die richtige Art, den HANBO zu halten (Abb. 1–4)



Abb. 1 und 2

Es ist sehr wichtig, den HANBO immer fest in den Händen zu halten. Die Finger sollen ihn, soweit dies möglich ist, ganz umschlossen halten. Bei Griffwechsel (z. B. bei weit ausgeholten Schlägen) muß die Hand dicht am Stock entlang fahren, damit sie ihn jederzeit wieder greifen kann.



1



2



4

Abb. 3 und 4

Falsch ist es, den HANBO auf diese beiden Arten zu halten. Leicht kann er aus den Händen geschlagen werden (Abb. 3); auch sind bei harten Techniken Brüche der Finger oder des Daumens nicht ausgeschlossen (Abb. 4).

## Ausgangsstellung (HIRA ICHIMONJI NO KAMAE) (Abb. 1–3)



1



2

Diese Stellung ist die Grundstellung und -haltung im KUKISHIN-RYU. Sie wird eingenommen bei der Begrüßung, beim Beginn und Ende der KATA und der KUMITE.

Die Füße stehen etwa eine Schulterbreite auseinander und sind leicht gewinkelt. Der Körper ist gerade und die Knie sind etwas durchgedrückt.

Die Arme hängen locker herab und halten den HANBO waagerecht vor dem Körper. Die Arminnenseiten zeigen parallel zueinander und der HANBO wird symmetrisch gefaßt.

Die Ausgangsstellung vereinigt in sich Gelöstheit und Ruhe – aber auch Konzentration und verhaltene Spannung. Gleichzeitig fehlt ihr jede Aggressivität und Provokation des Angreifers.



20

## Eingangsstellung (DAN RYOKU NO KAMAE) (Abb. 1–3)



1



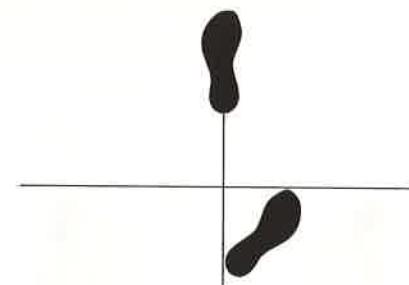
2

Dies ist die zweite der beiden grundlegenden Stellungen. Ihr japanischer Name (DAN-RYOKU = Spannkraft, Elastizität) weist darauf hin, daß diese Stellung ein Höchstmaß an Verteidigungs- bzw. Angriffstechniken in sofortiger Reaktion ermöglicht.

Die Haltung der beiden Knie ist gewinkelt und nach innen gerichtet. Der Körper ist in sich gespannt. Der Stock wird senkrecht zwischen den ebenfalls an-

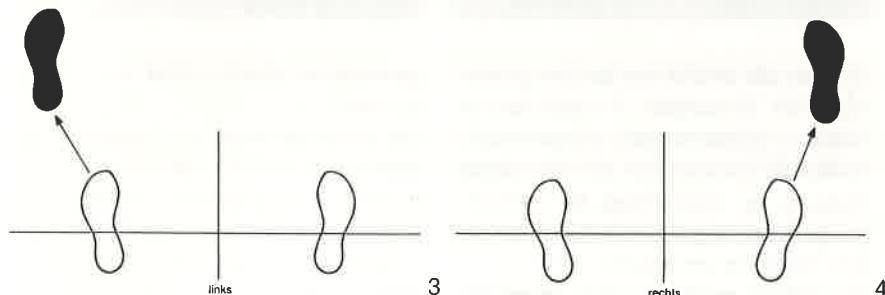
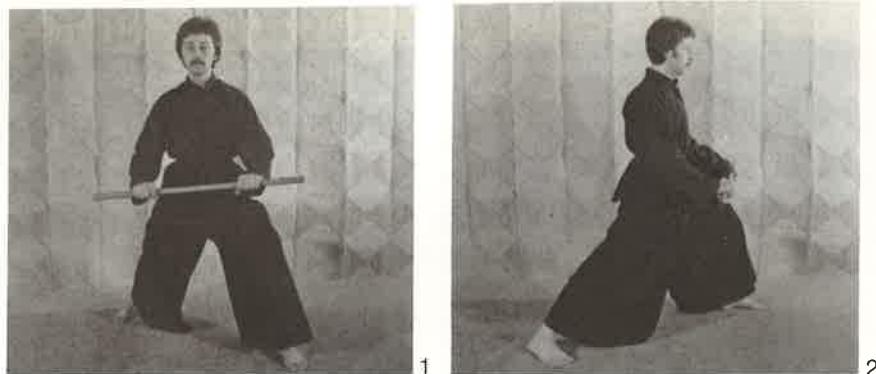
gewinkelten Armen dicht am Körper gehalten.

Die Eingangsstellung ist geprägt von starker Konzentration und Spannung in Erwartung eines weiteren Angriffs nach Abwehr des Gegners. Aus dieser Stellung heraus wird anschließend langsam und mit hörbarem Ausatmen (als Zeichen der Entspannung) die Ausgangsstellung wieder eingenommen.



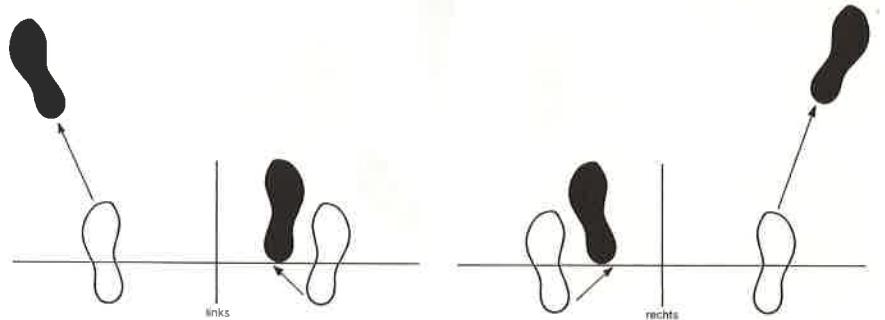
21

## Vorwärtsstellung (DASU NO KAMAE) (Abb. 1–4)

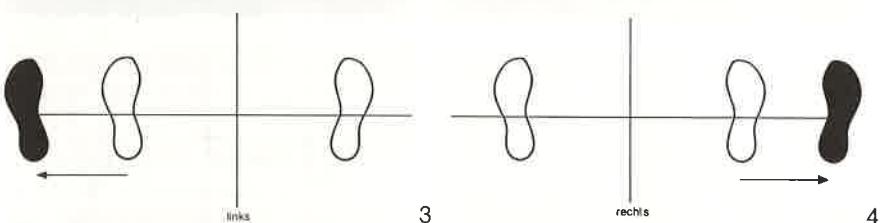
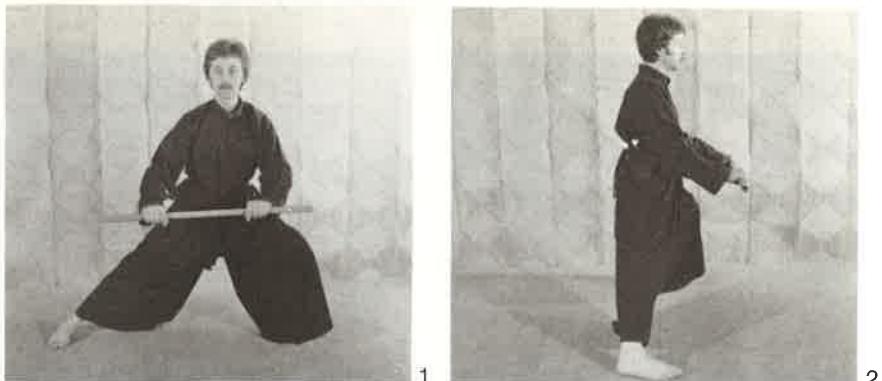


## Vordere Ausfallstellung (DASU TOBI NO KAMAE) (Abb. 1–2)

Die Körperhaltung ist dieselbe wie in der Vorwärtsstellung. Nur bewegen sich hier beide Füße von der Ausgangsstelle in Form eines kleinen Sprungs.

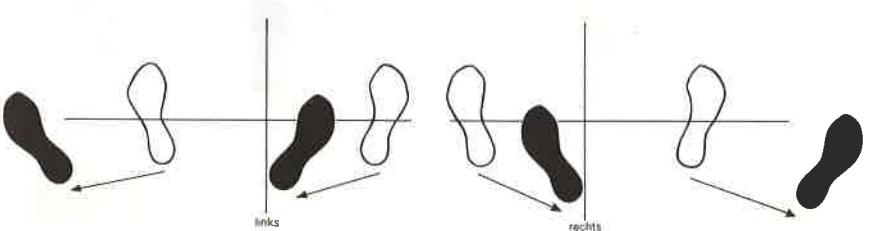


## Seitwärtsstellung (YOKO NO KAMAE) (Abb. 1–4)

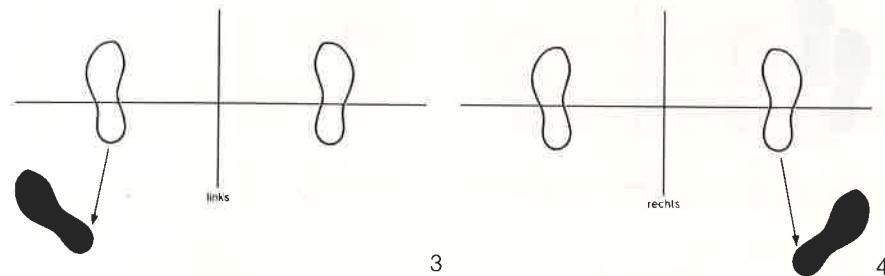


## Seitliche Ausfallstellung (YOKO TOBI NO KAMAE) (Abb. 1–2)

Auch bei dieser Stellung machen beide Füße im Gegensatz zur Seitwärtsstel-

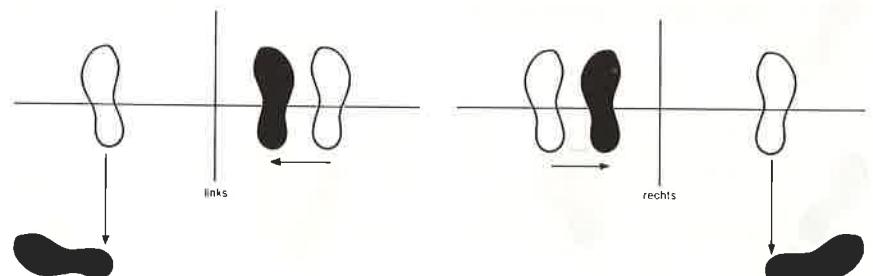


Rückwärtsstellung  
(SAGURU NO KAMAE) (Abb. 1–4)



Rückwärtige Ausfallstellung  
(SAGURU TOBI NO KAMAE)

Es gilt dasselbe, was bereits schon zu den anderen Ausfallstellungen gesagt wurde.

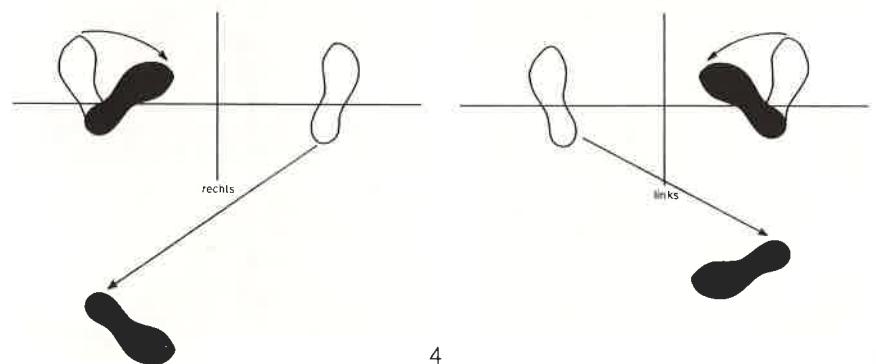


Kleine Halbkreisstellung  
(KO SABAKI NO KAMAE) (Abb. 1–5)



Diese Stellung kann sowohl nach vorn als auch nach hinten ausgeführt werden.

Wichtig ist, daß die Drehung immer auf der Ferse des Standbeins erfolgt.  
Die Bezeichnungen »rechts« und »links« in Abb. 4 und 5 richten sich nach dem Bein, das bewegt wird.



## Große Halbkreisstellung (O SABAKI NO KAMAE) (Abb. 1–5)



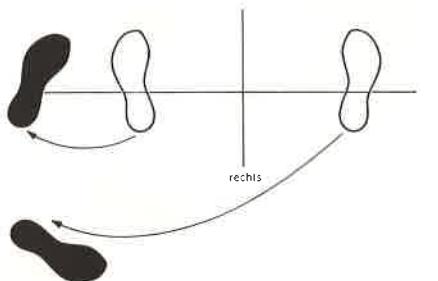
1



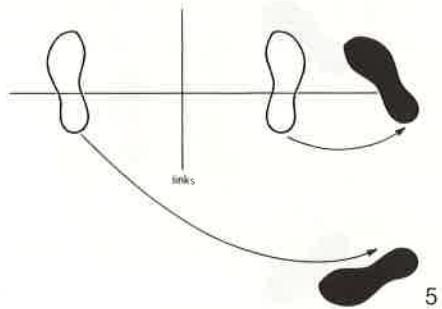
2



3



4



5

26

## Kreuzstellung (KAKE NO KAMAE) (Abb. 1–22)

Die Kreuzstellung ermöglicht es, sich verhältnismäßig nahe am Gegner drehen zu können. Ihre große Bedeutung liegt darin, daß sie den richtigen Eingang zu einem Wurf bildet; demgemäß wird sie sehr häufig bei den JU-KUMITE angewandt. Da sie zudem sehr oft der Drehung des eigenen Körpers vorangeht, hat sie mit Hilfe der dadurch gewonnenen Drehkräfte sehr wirksame Techniken zur Folge.



2



3



1

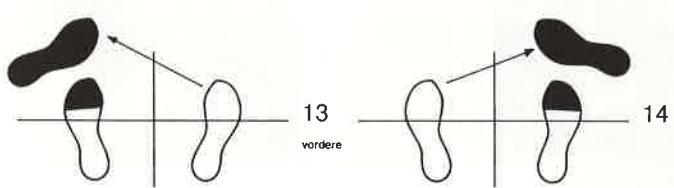
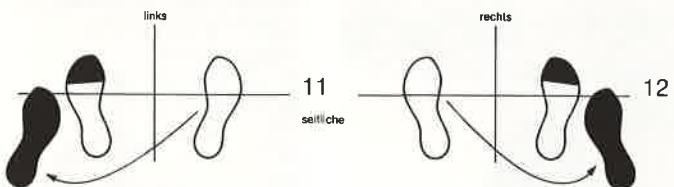
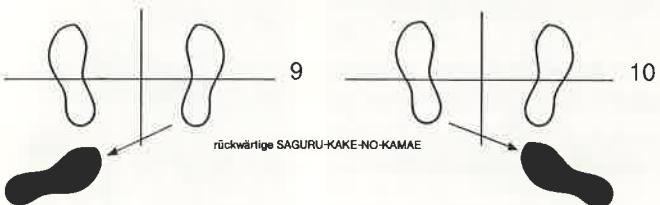
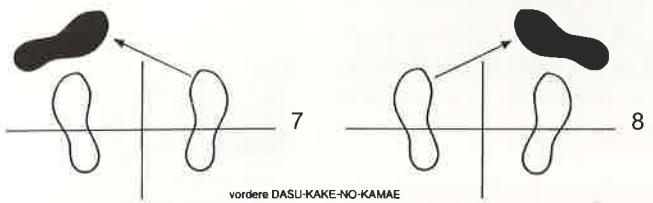
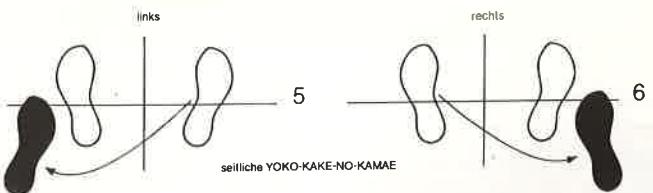
Ausgangsstellung



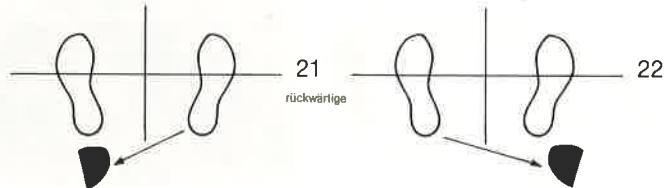
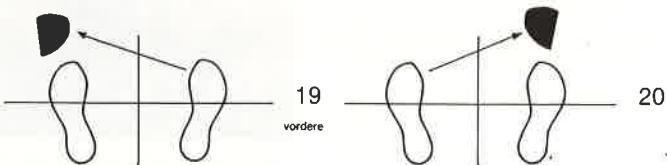
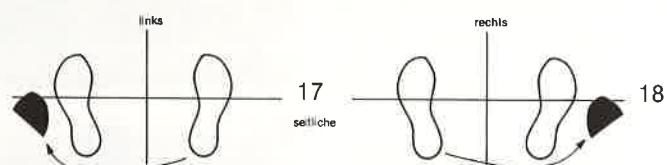
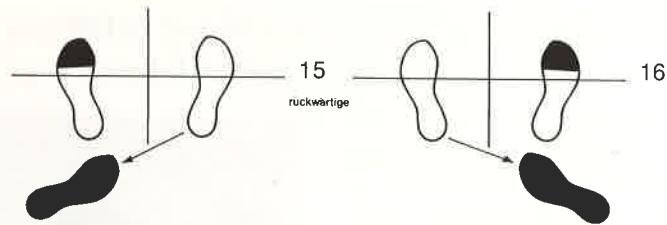
4

rückwärtige Kreuzstellung

27



28



29

## Beidseitige Ausfallstellung (RYO TOBI NO KAMAE) (Abb. 1–5)

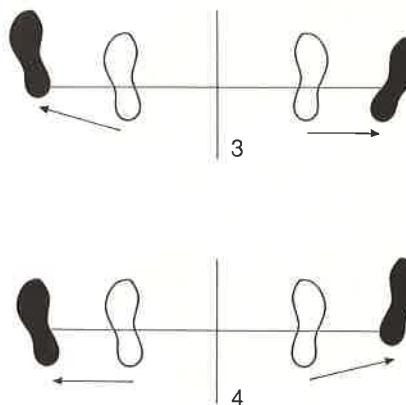
Diese Stellung ist – da sie dem Angreifer viel Fläche bietet – nur sehr selten einzunehmen. Ihre wesentlichste Bedeutung hat sie bei direkten Kontertechniken; hierbei ist auf einen tiefen und damit sicheren Stand zu achten, um die aneinanderprallenden Kraftwirkungen von Angreifer und Verteidiger aufzufangen.



1



2



30



5

## Die verschiedenen Stocktechniken

### Die Arbeit mit dem Stock

Man kann einen Gegner nicht beherrschen, wenn man sich selbst nicht unter Kontrolle hat. Der Stock muß ein Teil des eigenen Körpers werden. Bei den verschiedenen Bewegungen und Techniken darf er nicht wie ein Fremdkörper in den Händen gebraucht werden. Dies ist die Grundregel im HANBO-JITSU.

Um wirksam die Verteidigung mit dem Stock zu erlernen, bedarf es einiger Voraussetzungen. Der eigene Körper muß in jeder Bewegungsphase kontrollierbar sein. Dazu gehören Kondition und Gleichgewichtsbeherrschung, Atmungstechniken und Konzentrationsübungen sowie Kraft und Geschmeidigkeit. Dies sollte der Schüler zuerst lernen. Es ist dafür dasselbe Training nötig wie bei den anderen Budosportarten; ernsthaftes und gewissenhaftes Üben führt zum Ziel.

Wenn der Körper sowohl physisch als auch psychisch beherrscht wird, be-

ginnt man mit der eigentlichen Stockarbeit. Im Vordergrund stehen Übungen, mit denen man lernt, Form, Ausmaße und Gewicht des Abwehrgerätes in Einklang mit den Körperbewegungen zu bringen. Dazu helfen Balanceübungen mit dem Stock, das Erlernen von Stockschwüngen, -schlägen und -stoßen und auch das blitzschnelle Zugreifen nach fallenden Stöcken. Es würde zu weit führen, alle möglichen Übungen hier zu beschreiben. Man darf jedoch diese Art der Vorbereitung nicht unterschätzen; selbst bei Fortgeschrittenen gehören sie zum Pflichtrepertoire bei jedem Training!

Schließlich beschäftigt man sich mit der Koordination von Körperbewegungen, Fußstellungen, Stockbewegungen oder -haltungen und Zielbewegungen am Körper des Angreifers. Nur ein reibungsloses Zusammenspiel aller dieser Komponenten ergibt eine wirkungsvolle Stockverteidigung.

31

# Die verschiedenen Möglichkeiten der Stocktechniken

Die Einzeltechniken selbst sind nicht so starr festgelegt, wie dies in anderen Budosportarten der Fall sein kann; eigene Größe und die des Gegners, Abstand zu diesem, Gewicht und Ausmaß des Stockes – all das spielt bei dem

Gebrauch des Stockes eine Rolle. Trotzdem gibt es nur eine begrenzte Anzahl verschiedener Grundtechniken. Sie sollen hier in einer Übersicht und mit dem japanischen Namen versehen vorab aufgezählt werden:

## A. BO-TSUKI-KYO

1. NAGAI-TSUKI  
kata-te-nagai-tsuki  
ryo-te-nagai-tsuki  
mae-nagai-tsuki  
yoko-nagai-tsuki  
ushiro-nagai-tsuki  
mawashi-nagai-tsuki  
jodan-nagai-tsuki  
chudan-nagai-tsuki  
gedan-nagai-tsuki

2. NANAME-TSUKI  
hira-naname-tsuki  
  
kiritsu-naname-tsuki  
  
jodan-naname-tsuki  
chudan-naname-tsuki  
gedan-naname-tsuki

dies in verschiedenen Kombinationen:

- z. B. mae-hira-naname-tsuki
- z. B. yoko-kiritsu-naname-tsuki

## TECHNIKEN DES STOCK-STOSSES

LÄNGSSTOSS  
einarmiger Längsstoß  
beidarmiger Längsstoß  
Längsstoß nach vorn  
Längsstoß zur Seite  
Längsstoß nach hinten  
Längsstoß rund geführt  
Längsstoß zum Kopf  
Längsstoß zur Körpermitte  
Längsstoß zum Unterleib bzw. zu den Beinen

SEITSTOSS  
Seitstoß mit waagerecht gehaltenem Stock  
Seitstoß mit senkrecht gehaltenem Stock  
Seitstoß nach oben  
Seitstoß zur Körpermitte  
Seitstoß zu den Beinen

Seitstoß mit waagerechtem Stock nach vorn  
Seitstoß mit senkrecht Stock zur Seite

## B. BO-FURI-KYO

### 1. ART DER AUSFÜHRUNG

ryo-te-furi  
kata-te-furi  
o-furi  
ko-furi

### 2. ZIELRICHTUNGEN

hira-furi  
kiritsu-furi  
jodan-kiritsu-furi  
tate-kiritsu-furi  
jodan-hira-furi  
chudan-hira-furi  
  
gedan-hira-furi

## C. BO-KAITEN-KYO

### 1. YUBI-KAITEN

2. TE-KAITEN  
kata-te-kaiten  
ryo-te-kaiten

### 3. KANSETSU-KAITEN

4. UDE-KAITEN  
mae-ude-kaiten  
ushiro-ude-kaiten

5. TAI-KAITEN  
jodan-tai-kaiten  
chudan-tai-kaiten  
gedan-tai-kaiten

## D. BO-Techniken

## E. KATA

## TECHNIKEN DES STOCK-SCHLAGS

beidarmiger Schlag  
einarmiger Schlag  
weit ausgeholter Schlag  
kurzer Schlag

Schlag zur Waagerechten  
Schlag zur Senkrechten  
Schlag von oben zum Körper  
Schlag von schräg unten zum Körper  
Schlag von der Seite nach oben  
Schlag von der Seite waagerecht zur Mitte  
Schlag von der Seite nach unten (z. B. Fuß)

## TECHNIKEN DES STOCKSCHWUNGS

### FINGERSCHWUNG

HANDSCHWUNG  
Handschwung mit einer Hand  
Handschwung mit beiden Händen

### GELENKSCHWUNG

ARMSCHWUNG  
Armschwung nach vorn  
Armschwung nach hinten

KÖRPERSCHWUNG  
Körperschwung um den Kopf  
Körperschwung um die Körpermitte  
Körperschwung um die Beine

## Die Einzeltechniken Techniken des Stockstoßes (BO-TSUKI-KYO) (Abb. 1–8)



1



2



4

Die Kraft des Längsstoßes resultiert aus einer geraden Bewegung sowohl des HANBO als auch des eigenen Körpers. Er empfiehlt sich daher in erster Linie aus einer Vorwärts- bzw. Rückwärtsstellung heraus.  
Abb. 4 zeigt einen einarmigen Längsstoß nach hinten in Verbindung mit einer Handabwehrbewegung.

Das BO-KARATE kennt zwei Arten von Stockstoßen: Längsstoß und Seitstoß. Der Name »Längsstoß« röhrt daher, daß er der Länge nach, d. h. mit dem Ende, gestoßen wird. Hier wird die ganze Kraft auf eine kleine Aufschlagfläche konzentriert, was eine hohe Wirkung zur Folge hat. Man unterscheidet zwischen beidarmigem Längsstoß (Abb. 1) und einarmigem Längsstoß (Abb. 2 und 3).

Die Technik Seitstoß bedeutet nicht, daß der Stock *zur* Seite gestoßen wird, sondern daß er im Gegensatz zum Längsstoß *mit* der Seite ausgeführt wird.

Dies ist hauptsächlich eine Abwehrtechnik, aus der heraus sehr leicht Folgetechniken angewandt werden können, besonders Hebeltechniken.

Als Schlagpunkt dient nicht nur die Mitte des HANBO, sondern es werden auch die Enden seitlich der Hände benutzt.



6



5



7



8

Abb. 5 zeigt einen senkrechten, Abb. 6 einen waagerechten Seitstoß; Abb. 7 stellt den Seitstoß als Haltetechnik dar (siehe auch KATAME-KYO), Abb. 8 als Kombination mit einer Fußtechnik.

## Techniken des Stockschlags (BO-FURI-KYO) (Abb. 1 – 13)

Das Wesen des Stockschlags ist die Drehbewegung. Als Drehpunkt dient die Stelle, an der der HANBO von einer Hand gefaßt wird.  
Es wird der beidarmige Schlag vom ein-

armigen unterschieden, ebenso der kurze Schlag vom weit ausgeholten. Abb. 1 und 2 zeigen den beidarmig kurzen Schlag als Angriffstechnik, Abb. 3 und 4 als Abwehrtechnik.

Der weit ausgeholte Schlag ist von der Wirkung her die effektivste Technik. Sie führt meistens zu einem Knochenbruch. Dieser Schlag kann – wie alle Stocktechniken – zum Angriff, zur Abwehr oder in Kombination gebraucht werden.

Abb. 5 zeigt ihn kombiniert mit einer Fußabwehr, Abb. 6 und 7 stellen ihn als Konterangriff dar, Abb. 8 und 9 als Handabwehr.



5



2



6



7



4



8



9

Der einarmige weit ausgeholte Schlag (Abb.10–13) gestattet es, gleichzeitig die freie Hand zu benutzen. Sie kann zur Abwehr dienen, den Angreifer fassen oder nach dem Abwehren wieder den HANBO greifen und zum Hebel ansetzen.

Der Stockschlag hat allgemein den

Nachteil, daß der Gegner den HANBO eher fassen kann als beim Stockstoß. Dies wird dadurch ausgeglichen, daß einmal die Schläge blitzschnell und sehr hart ausgeführt werden müssen, um den Angreifer entscheidend zu treffen, und zum anderen der Stock sofort wieder zurückgezogen wird.



10



11



12



13

## Techniken des Stockschwungs (BO-KAITEN-KYO)

Die Techniken des Stockschwungs sind hier nicht abgebildet. Sie lassen sich nur sehr schwer bildmäßig erfassen, da auch eine Serie von Photos die einzelnen Momente einer Schwungtechnik lediglich unzureichend festzuhalten vermag.

Hier deshalb nur eine kurze Beschreibung der Techniken, die in der Prüfungsordnung verlangt werden:

Beim YUBI-KAITEN (Fingerschwung) wird der HANBO nur mit den Fingern einer Hand kreisförmig gedreht.

Beim TE-KAITEN (Handschwung) wird der HANBO eng anliegend um die Handaußenseite gedreht.

Beim KANSETSU-KAITEN (Gelenkschwung) wird der HANBO mit beiden Händen unter starker Drehung der Handgelenke kreisförmig zur Senkrechten gedreht.

Beim UDE-KAITEN (Armschwung) wird der HANBO zur Senkrechten um den stark angewinkelten Arm gedreht und entweder von dessen Hand oder von der des anderen Arms gefaßt.

Beim TAI-KAITEN (Körperschwung) wird der HANBO mit dem freien Ende um den Körper geschwungen und mit der anderen Hand gefaßt.

## BO-Techniken

Beim Training der Techniken mit dem BO gilt es, sich mit den Besonderheiten eines so langen Stockes vertraut zu machen. Er hat nicht nur mehr Gewicht, sondern es treten auch andere Hebel- und Impulskräfte auf. Es besteht ein großer Unterschied zur Handhabung des HANBO.

Die Einzeltechniken gleichen im wesentlichen denen mit dem HANBO. Bedeutsamere Unterschiede gibt es bei den Stockschwüngen (BO-KAITEN-KYO). Bedingt durch die Länge und das Gewicht des BO sind sie langsamer, aber auf der anderen Seite auch nicht so

leicht abstellbar. Dies ergibt insgesamt einen gleichmäßig flüssigen Bewegungsablauf, erfordert jedoch bei den Griffwechseln mehr Kraftaufwand. Einzelne Techniken, wie z. B. weit ausgeholt Schlag, Hebeltechniken und Kombinationen, die eine schnelle Handhabung erfordern, sind mit dem BO schlecht oder gar nicht möglich.

Die Besonderheiten bei den KUMITE sind an anderer Stelle erörtert.

Die BO-Techniken sind grundlegende Übungen für den eigentlichen Stockkampf (BO-SHIAI-KUMITE), bei dem beide Partner einen BO benutzen.

## KATA

Unter KATA versteht man eine festgelegte Reihenfolge bestimmter aufeinanderfolgender, sportbezogener Techniken, die in ihrer Gesamtheit eine Vorstellung von den Prinzipien und der Effektivität dieser Sportart vermittelt.

Bis zum 1. DAN werden sechs KATA verlangt.

Von einer Darstellung in Abbildungen wurde hier abgesehen, da auch sehr viele Momentaufnahmen (die das ganze nur unübersichtlich machen würden) den Bewegungsablauf und vor allen

Dingen Kraft- und Geschwindigkeitswechsel nur sehr unzureichend beschreiben können.

Es finden für Interessierte in den Budo-schulen Lehrgänge statt, in denen alle KATA erlernt werden können.

Zudem gibt es für alle KATA bis zum 1. Kyu und darüber hinaus für sehr viele KOBUDO-KATA ausführlich bebilderte Trainingsunterlagen. Setzen Sie sich mit dem KOBUDO-TEAM (s. S. 8) in Verbindung.



Die gezeigte Technik ist die Folge eines Kipphandhebels. Der Hebel ist so stark, daß Tori einen Überschlag seitwärts macht.

## KUMITE für HANBO, TESSEN und BO

### Das System des Übungskampfes

Unter KUMITE versteht man die Übungsform innerhalb einer Budo-sportart, bei der die Abwehr eines Angriffs mit Hilfe sportartspezifischer Techniken trainiert wird. HANBO-JITSU ist eine Sportart, die in erster Linie auf derartige Übungsfolgen abstellt. Ein richtiges Erlernen des Stockkampfes ist nur möglich, wenn der Schüler so oft wie möglich an einem Partner seine Einzeltechniken erprobt, sie mit den Besonderheiten eines ernsthaften Angriffes abstimmt, die Koordinierung der Stockhandhabung mit der Körperbewegung am Beispiel einer Aktion bestmöglich überprüft und dadurch sich ständig verbessert.

Dazu sind einige Grundregeln zu beachten:

Der Verteidiger (UKE) nimmt die Grundhaltung »*hira ichimonji no kamae*« ein, der Angreifer (TORI) geht in seine Angriffshaltung (je nach Technik: Boxhaltung, Festhalten usw.).

Bei weniger Geübten soll der Abstand zwischen den Partnern etwas größer sein und die Aktionsbewegungen sollen

langsamer ausgeführt werden. Auch ist es angebracht, sich bei Beginn des KUMITE auf ein Eingangskommando (KIAI-Kampfschrei, Nicken usw.) zu einigen, um eine bessere Ausgewogenheit zwischen Zeit und Bewegung zu erreichen (d. h. zu welchem Zeitpunkt des Angriffes führe ich zweckmäßigerweise welche Abwehrbewegung aus?).

Mit der Zeit wird dann der Abstand zwischen den Partnern bis zum Normalmaß verringert und das KUMITE ohne vorherige Ansage blitzschnell ausgeführt.

Nach Abwehr des Angriffs – also am Ende eines KUMITE – wird mit hörbarem Ausatmen in die ursprüngliche Haltung »*hira ichimonji no kamae*« übergegangen.

Von wesentlicher Bedeutung in allen Budo-sportarten ist der sogenannte KIAI (d. h. Kampfschrei). Er darf bei den KUMITE, bei den KATA und auch allgemein beim Training nicht vergessen werden. Zum Verständnis seiner Wichtigkeit kann man die Gründe dafür in gedrängter Form folgendermaßen darstellen:

- a) Der KIAI vereinigt alle körperlichen und geistigen Kräfte in einem Moment größter Anspannung und konzentriert sie auf die anzubringende Technik; eine größere und wirksame Kraftausnutzung ist die Folge.
- b) Der KIAI ist ein wichtiges psychologisches Element: Der eigene Mut wird angehoben wie im gleichen Maße der des Gegners gebrochen wird; dadurch entsteht beim Angreifer ein kurzer Moment der Verwirrung und des Schockes. Außerdem ist eine bessere Ausnutzung der Reaktionszeit gegeben.
- c) Durch die physisch bedingte Anspannung der Bauchmuskulatur und des damit verbundenen Druckes des Zwerchfelles gegen Nervenzentren kann eine gewisse Schmerzunempfindlichkeit erreicht werden.

Der KIAI wird bei den Budosportarten überall angetroffen: im Kampf, bei den KATA (Bewegungsformen), bei den KUMITE und allgemein beim KIHON (Grundschule), nicht zu vergessen bei den Bruchtests, wo er seine stärkste Bedeutung hat.

An welcher Stelle der Abwehrtechniken in den KUMITE der KIAI gebraucht wird, kann nicht vorgeschrieben werden. Einmal sind die Techniken unterschiedlich lang, zum anderen muß der Schüler selbst herausfinden, wann der Schrei erfolgen soll. Dies kann bei einem KUMITE sowohl einmal als auch – in vernünftigem Maße – mehrmals erfolgen. Der KIAI selbst ist ein Schrei, der aus der Mitte des Körpers heraus laut, kurz und hart ausgestoßen wird. Zaghaf-

keit oder völlig falsch verstandene Scham ist fehl am Platze und im Endeffekt für den Verteidiger nutzlos.

Die KUMITE werden im HANBO-JITSU aufgegliedert in

- KATAI-KUMITE und
- JU-KUMITE.

Unter KATAI-KUMITE versteht man Abwehrübungen auf harte Art und Weise durch Ausnutzung vitaler Körperstellen und teilweise unter Zuhilfenahme von karatemäßigen Hand- und Fußtechniken (katai = hart).

Unter JU-KUMITE versteht man die Abwehr eines Gegners auf weiche, geschmeidige Art mit Hilfe jitsumäßiger Techniken wie Hebel, Würfe usw. (ju = weich, geschmeidig, nachgebend).

Daneben gibt es noch die

- TESSEN-KUMITE.

Dies sind Abwehrformen mit Hilfe des TESSEN, eines ca. 30 cm langen und ca. 1 cm starken Stabes. Er steht stellvertretend für tägliche Gebrauchsgegenstände wie z. B. Kugelschreiber oder Bleistift. Karatemäßige und jitsumäßige Techniken ergänzen sich hier. Die Unterteilung in ICHI-KUMITE, NI-KUMITE, SAN-KUMITE, SHI-KUMITE und GO-KUMITE ergibt sich aus der unterschiedlichen Angriffsweise.

Insgesamt betrachtet sind die nachfolgend erklärten KUMITE natürlich nicht die einzigen möglichen. Der Fortgeschrittenen wird merken, daß noch andere Abwehrformen denkbar sind. Für die Prüfungen ab dem 2. DAN wird dies auch ausdrücklich verlangt. Trotzdem

sei davor gewarnt, einfach durch eine andere Zusammenstellung von Einzeltechniken neue KUMITE zu »erfinden«. Nur wenn man die anderen kann (sie sind ja nach Schwierigkeitsgrad gestaffelt) und man die Einzeltechniken vollkommen beherrscht, ist dies möglich. Nicht jede Abwehrtechnik ist bei jedem Angriff nutzvoll, und auch die Kombinationsreihe verschiedener Abwehren hintereinander ist nicht einfach austauschbar. Das Erfassen des Gesamtsystems im BO-KARATE ist unbedingte Voraussetzung für eine effektive Handhabung des Stockes.

Bedingt durch den Umfang dieses Buches kann hier leider nur eine Auswahl der in der Prüfungsordnung vorgesehenen KUMITE vorgestellt werden.



*Beispiel einer gefährlichen Verteidigungstechnik: waagerechter Seitstoß zum Kehlkopf.*

## KATAI-ICHI-KUMITE (Nr. 1–7)

Unter den KATAI-ICHI-KUMITE sind die Techniken zu verstehen, die der karatemäßigen Abwehr eines Faustschlages mit Hilfe des HANBO dienen. Die Abwehrtechniken werden also von Schlägen, Stößen und auch Fußtechniken bestimmt. Dies hat zur Folge, daß



TORI (der Angreifer) steht in Angriffsstellung;

UKE (der Verteidiger) nimmt die Ausgangsstellung ein.

Der Angriff kann sowohl mit der rechten als auch mit der linken Faust erfolgen, zur Brust oder zum Kopf gerichtet sein und auch mit beiden Fäusten als Doppelschlag geführt werden.

## KATAI-ICHI-KUMITE 1 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
UKE steht in seitlicher Ausfallstellung nach links und führt einen senkrechten Seitstoß nach rechts gegen den Arm TORIs; dabei hält die rechte Hand den HANBO oben.

Abb. 2  
Mit dem unteren Ende des HANBO folgt ein Schlag gegen die Körperseite des TORI.

1



2



3



2

Abb. 3 und 4  
Der folgende Schlag gegen den Kopf wird von rechts ausgeholt.

4

## KATAI-ICHI-KUMITE 2 (Abb. 1–3)



1

Abb. 1  
UKE steht in kleiner Halbkreisstellung nach links und stößt den HANBO senkrecht nach vorn gegen den angreifenden Unterarm; die linke Hand hält den HANBO oben.



2

Abb. 2  
Mit dem unteren Ende des HANBO wird ein Schlag gegen die Hoden des TORI geführt.



3

Abb. 3  
Mit dem oberen Stockende folgt ein rechts geführter einarmiger Schlag gegen TORIs Kopf.

45

44

### KATAI-ICHI-KUMITE 3 (Abb. 1–5)

Abb. 1

TORIs Arm wird beidarmig mit dem linken Stockende von unten nach rechts weggeschlagen.



1



2

Abb. 2

Zum Sprung hinter TORI läßt die linke Hand UKEs den HANBO los, so daß er vor TORI bleibt . . .



3

Abb. 3

. . . und faßt nach dem Sprung wieder zu. Gleichzeitig mit einem Kniestoß in den Rücken wird der HANBO gegen den Kehlkopf TORIs gedrückt, . . .

### KATAI-ICHI-KUMITE 3

Abb. 4

. . . so daß TORI nach hinten gezogen wird und fällt.



4

Abb. 5

Wenn TORI liegt, wird ein waagerechter Seitstoß nach unten auf das Nasenbein geführt.



5

## KATAI-ICHI-KUMITE 4 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
UKE steht in Rückwärtsstellung nach rechts und führt mit dem rechten Stockende aus dem linken Handgelenk einen einarmigen Schlag nach links gegen TORIs Handgelenk.

Abb. 2  
Es folgen ein ausgeholter beidarmiger Schlag gegen die linke Hüfte ...



Abb. 3 und 4  
... und ein ausgeholter beidarmiger Schlag gegen TORIs rechten Knöchel.



## KATAI-ICHI-KUMITE 5 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
UKE steht in Vorwärtsstellung nach links und lässt mit einem beidarmigen Seitstoß TORIs Arm nach rechts oben weggleiten; der Arm befindet sich dabei zwischen dem HANBO und den ausgestreckten Fingern der rechten Hand.

Abb. 2  
Das linke Stockende schwingt über den Kopf TORIs hinweg und schlägt dann zurück gegen den Kehlkopf.



Abb. 3  
Dabei wird TORI über das linke Bein zu Fall gebracht ...

Abb. 4  
... und mit einem Längsstoß vollends außer Gefecht gesetzt.

## KATAI-ICHI-KUMITE 6 (Abb. 1–3)



Abb. 1

UKE steht in seitlicher Ausfallstellung nach rechts. Seine linke Hand lässt den HANBO los und faßt das Handgelenk des angreifenden Arms.

1

Abb. 2

Ein einarmiger Schlag mit dem rechten Stockende führt zum Kopf des Gegners.



2

Abb. 3

Ein weiterer einarmiger Schlag mit dem rechten kurzen Ende des HANBO wird gegen den Ellenbogen geführt, was den Bruch des Ellenbogengelenks zur Folge 3 hat.



3

## KATAI-ICHI-KUMITE 7 (Abb. 1–4)



Abb. 1

TORIs »chudan oi-tsuki« rechts wird mit dem linken Stockende heruntergeschlagen.

Abb. 2

TORIs Arm, der mit einem »jodan gyaku-tsuki« links angreift, wird mit dem rechten Stockende hochgeschlagen.

1



2

Abb. 3

Es folgen ein beidarmiger Schlag von links gegen die Halsschlagader des Gegners ...



4

Abb. 4

... und ein weit ausgeholter Schlag von oben auf den Kopf.

51

## JU-ICHI-KUMITE (Nr. 1–7)

Die JU-ICHI-KUMITE sind die Abwehr von Faustschlägen in weicher, geschmeidiger Art. Das heißt, daß weniger harte Stocktechniken als vielmehr Hebel und Würfe dominierend sind. Grundvoraussetzung für diese Techniken sind neben der völligen Körperbe-



Die auf der jeweils letzten Abbildung gezeigte Technik muß nicht der Abschluß der jeweiligen KUMITE sein; vielmehr sind hier im Anschluß einige Haltetechniken (siehe unter »KATAME KYO«) anwendbar. Dies kann sich im

herrschaft schnelle, nachgiebige Körperbewegungen, sinnvoller Einsatz der Kräfte und Ausnutzung gegnerischer Kraftinsätze.

Die Ausgangsstellung ist wiederum für alle KUMITE gleich:

Abb. 1

Linke Vorwärtsstellung; gleichzeitig beidarmig geführter kurzer Schlag zur Brust des TORI.



1

Abb. 2

UKE faßt TORIs rechte Hand und hebt dessen Arm, indem er die rechte Hand herunterzieht und gleichzeitig den HANBO gegen den Ellenbogen des TORI drückt.



2

Abb. 3

UKE verstärkt den Druck auf den HANBO und dreht sich dabei etwas nach rechts, so daß TORI auf den Boden gezwungen wird. TORIs Hand wird auf den rechten Oberschenkel gelegt und der HANBO oberhalb des Ellenbogens zu einem Hebel angesetzt.



3

## JU-ICHI-KUMITE 2 (Abb. 1–4)

Abb. 1

Linke Vorförtsstellung; gleichzeitig kurzer Schlag links gegen die Seite des TORI.

Abb. 2

UKEs rechter Fuß wird hinter das rechte Bein des TORI gesetzt; die linke Hand faßt den angreifenden Arm, und der HANBO wird unterhalb der Achsel zu einem Hebel angesetzt.

Abb. 3

TORIs rechte Hand wird nach links gezogen und gleichzeitig der HANBO nach vorn gedrückt; dadurch wird der Gegner über das rechte Bein zu Boden geworfen.

Abb. 4

UKEs rechter Fuß wird auf den HANBO gestellt, der mit einer Seite unter dem TORI liegt. Die linke Hand biegt TORIs Arm über den HANBO und drückt ihn nach unten, während UKEs rechte Hand den HANBO erneut am oberen Ende faßt und etwas nach oben zieht.



3



4

## JU-ICHI-KUMITE 3 (Abb. 1–5)

Abb. 1

Der rechte Fuß wird parallel zum Gegner gestellt und ein senkrechter Seitstoß nach links zur angreifenden Hand geführt.



1

Abb. 2

Der HANBO wird unter die Achsel des TORI nach oben geschlagen und mit der linken Hand oberhalb der Schulter gefaßt; dabei wird der linke Fuß zwischen die Beine des TORI gestellt.



2

Abb. 3

UKE dreht sich nach rechts und zwingt TORI nach unten; dabei liegt das rechte Ende des HANBO an UKEs Oberschenkel an.



3

54

55

### JU-ICHI-KUMITE 3



4



5

Abb. 4

TORI wird bis auf den Boden gezogen, sein rechter Arm mit dem linken Oberarm an UKEs Körper festgehalten.

Abb. 5  
Der HANBO wird nach rechts gedreht, wobei die rechte Hand ihn oben wieder faßt. Er wird zu UKEs Körper gezogen, so daß sein linkes Ende gegen die Brust des TORI drückt und dessen Arm mit Hilfe von UKEs linkem Oberschenkel stark hebelt.

### JU-ICHI-KUMITE 4 (Abb. 1–4)



1



2



3

Abb. 3 und 4

Die linke Hand faßt wieder das obere Ende des HANBO; dieser wird mit dem linken Arm nach unten und mit dem rechten nach oben gedreht, wobei der linke Unterarm das Handgelenk des TORI nach unten und der rechte Fuß TORI in der Kniekehle zu Boden drückt. Während TORI fällt, läßt UKE das rechte Ende des HANBO los und hält mit Hilfe des HANBO mit beiden Händen TORIs Unterarm am Boden. Sein rechter Fuß winkelt TORIs Schienbein am Boden.



4

## JU-ICHI-KUMITE 5 (Abb. 1–4)



1



2



3



4

Abb. 1 und 2

UKE stellt den rechten Fuß hinter das rechte Bein des TORI, schlägt mit der rechten Faust gegen dessen Oberarmmuskulatur und dreht dabei den HANBO mit dem linken Ende nach oben. Seine linke Hand greift über TORIs Handgelenk.

Sie faßt den HANBO wieder und drückt ihn gegen TORIs Ellenbogen zu einem Hebel. (Dieser wird dadurch unterstützt, daß der linke Unterarm TORIs Handgelenk gleichzeitig nach außen drückt.) Durch Drehen nach links und Druck des rechten Ellenbogens gegen TORIs Schulter . . .

Abb. 3 und 4

. . . wird dieser über das rechte Bein zu Boden geworfen.

UKE setzt das rechte Knie auf TORIs Rippen und zieht den HANBO stark nach oben; dabei drückt sein linker Unterarm TORIs Hand noch weiter nach unten.

## JU-ICHI-KUMITE 6 (Abb. 1–6)

Abb. 1

UKE stellt den rechten Fuß hinter TORIs rechtes Bein und wehrt mit dem linken Unterarm TORIs Hand nach außen ab.



1

Abb. 2

Er schlägt den HANBO von außen gegen den Ellenbogen TORIs und drückt gleichzeitig mit dem linken Arm TORIs Handgelenk nach außen.



2

Abb. 3

Er schwingt das freie Ende des HANBO um den Kopf des TORI und drückt ihn gegen dessen Kehlkopf. Mit der linken Hand faßt er TORIs Handgelenk und biegt den Arm stark nach außen.



3

## JU-ICHI-KUMITE 6



4

Abb. 4

Er dreht nach rechts und zieht mit der rechten Hand den HANBO an den eigenen Körper, was den TORI zu Fall bringt.



5

Abb. 5

Er setzt den HANBO fest auf den Boden und drückt ihn nach vorn.



6

Abb. 6

Dabei wird der TORI mit der Brust zu Boden gedreht. Sein rechtes Handgelenk wird an seine Schulter gezogen und gleichzeitig fest nach unten gedrückt; das rechte Knie setzt UKE dabei auf den Rücken des Gegners und hält diesen so am Boden fest.

## JU-ICHI-KUMITE 7 (Abb. 1–5)

Abb. 1

Vordere Kreuzstellung links; die linke Handkante wehrt den angreifenden Arm ab, die rechte Hand schlägt TORI den HANBO gegen die Stirn.



1

Abb. 2

Der rechte Fuß wird hinter das vordere Bein des Gegners gesetzt, gleichzeitig schlägt die rechte Hand mit dem HANBO nach unten auf TORIs Ellbogen.



2

Abb. 3

Mit der rechten Hand zieht UKE den HANBO an den eigenen Körper und legt dabei die linke Hand um den HANBO herum auf TORIs Gesicht.



3

## JU-ICHI-KUMITE 7



4

Abb. 4

UKE zieht den HANBO weiter nach rechts und drückt gleichzeitig mit der linken Hand den Kopf TORIs nach hinten, so daß dieser zu Fall kommt.



5

Abb. 5

Durch Weiterdrehen des HANBO wird TORI auf die Brustseite gebogen, sein Arm in der gezeigten Weise gehebelt; dabei setzt UKE das rechte Knie auf TORIs Rücken, das linke Knie auf seinen Kopf.

## KATAI-NI-KUMITE (Nr. 1–5)

Die folgenden Techniken zeigen die Abwehr gegnerischer Fußangriffe auf KATAI-Art.

Hier wird nur die Abwehr des »maegeri« behandelt. Für Nicht-Budoka: die Abwehr eines geraden Fußtrittes nach vorn (im Gegensatz zu dem Fußtritt von der Seite, der bei den KATAI-SAN-KUMITE demonstriert wird).

Die Abwehr von Fußangriffen erfordert einige Besonderheiten. Zum einen dürfte sie den Ausnahmefall darstellen, denn in erster Linie wird ein Gegner mit der Hand angreifen. Man muß also erhöhte Aufmerksamkeit wahren. Um diesen Nachteil aufzufangen, gibt es nur eines: Die Fußabwehrtechniken müssen immer wieder geübt werden, bis sie schließlich ohne große vorherige Überlegungen beherrscht werden.

Außerdem ist ein Fußangriff immer kraftvoller als ein Faustangriff. Die Oberschenkelmuskulatur ist ungleich stärker entwickelt als die des Oberarmes. Daher muß man energischer kontern bzw. abwehren. Täte man dies bei einem Faustangriff, so bestünde die Gefahr, daß der Gegner aus der eigenen Kontrolle gerät und die Folgetechniken ins Leere laufen.

Schließlich ist das Ziel eines Fußangrif-

fes immer tiefer gelagert. Bei einer Faustabwehrtechnik braucht man sich häufig in der Höhe nicht zu verändern; bei der Fußabwehr muß man sich büken und kann dann den Gegner nicht mehr beobachten. Hier muß man auf jeden Fall mit einem folgenden Faustangriff rechnen. Deshalb ist auf größtmögliche Eigensicherung zu achten und das KUMITE so schnell wie möglich auszuführen.

Daneben ist aber der Vorteil, daß nach erfolgreicher Fußabwehr der Gegner meistens unter sicherer Kontrolle auf dem Boden liegt.



## KATAI-NI-KUMITE 1 (Abb. 1–5)



1

Abb. 1  
UKE schlägt einen waagerechten Seitstoß nach unten auf den angreifenden Fuß ...



2

Abb. 2  
... und führt dann nach links einen Längsstoß zur Körpermitte des Gegners.



3

Abb. 3  
Es folgt ein weit ausgeholter Schlag von rechts ...

## KATAI-NI-KUMITE 1



4

Abb. 4  
... gegen den rechten Fußknöchel des Gegners.



5

Abb. 5  
Gleichzeitig mit einem Tritt des linken Fußes ins Gesicht des Gegners wird ein beidhändiger Schlag auf TORIs rechtes Handgelenk geführt.

## KATAI-NI-KUMITE 2 (Abb. 1–3)



Abb. 1

UKE wehrt das angreifende Bein mit einem waagerechten Seitstoß nach schräg links unten ab.

1



2

Abb. 2

Er kniet sich auf das rechte Bein und schlägt mit dem rechten Ende des HANBO gegen das linke Schienbein des TORI.



3

Abb. 3

Aus der knieenden Stellung heraus folgt ein Längsstoß nach links von unten gegen das Kinn des TORI.

## KATAI-NI-KUMITE 3 (Abb. 1–4)



Abb. 1

UKE führt einen Längsstoß nach links gegen das angreifende Bein; der HANBO befindet sich dabei unterhalb des Beins.

Abb. 2

UKEs linker Unterarm drückt gegen TORIs Schienbein, während gleichzeitig der HANBO mit dem linken Ende nach oben gedrückt wird, so daß das Bein eingeklemmt ist.

1



2

Abb. 3

TORI wird nach hinten rechts weggestoßen und so zu Fall gebracht.

4

Abb. 4

UKE geht nun in seitliche Ausfallstellung nach rechts und führt einen weit ausgeholten Schlag auf den liegenden Gegner.

## KATAI-NI-KUMITE 4 (Abb. 1–6)



1

Abb. 1  
UKE geht in große Halbkreisstellung nach rechts und läßt dadurch das angreifende Bein vorbeischlagen.



2

Abb. 2  
Das linke Ende des HANBO wird von hinten durch die Beine TORIs gegen das Knie des linken Standbeins gedrückt.



3

Abb. 3  
Gleichzeitig preßt UKE das rechte Ende des HANBO gegen den Oberschenkel des angreifenden Beins, so daß ...

## KATAI-NI-KUMITE 4



4

Abb. 4  
... TORI zu Fall kommt.



5

Abb. 5  
Es folgt nun entweder ein Fingerstoß in die Nieren des am Boden liegenden Gegners oder ...



6

Abb. 6  
... ein senkrechter Seitstoß mit dem HANBO in den Rücken des Gegners.

## KATAI-NI-KUMITE 5 (Abb. 1–3)

Abb. 1

Das rechte Ende des HANBO wird von links in einem senkrechten Seitstoß gegen den Knöchel des angreifenden Beins geführt.



Abb. 2

UKE geht in vordere Ausfallstellung nach links und bringt einen Längsstoß von hinten in die Niere des Gegners an.



3

Abb. 3

Es folgt in dieser Stellung ein beidarmig geführter weit ausgeholter Schlag von oben auf den Kopf des Gegners.

70

## JU-NI-KUMITE (Nr. 1–5)

Dies gilt darüber hinaus für alle JU- und TESSEN-KUMITE!

Der Angriff erfolgt auf dieselbe Art wie bei den KATAI-NI-KUMITE:



71

## JU-NI-KUMITE 1 (Abb. 1–3)



Abb. 1

Das angreifende Bein wird mit einem weit ausgeholten Schlag nach außen abgewehrt, ...

1



Abb. 2

... der HANBO unter dem Bein weitergeführt und mit der rechten Hand wieder gefaßt.

2



Abb. 3

Rückwärtsstellung rechts; dabei wird der Körper etwas nach rechts gedreht und der HANBO mit gekreuzten Armen gegen die Achillessehne gezogen (so entsteht durch Druck des linken Unterarms auf den Fußspann ein schmerzhafter Hebel). Insgesamt wird der TORI 3 näher zu UKE herangebracht.

3

## JU-NI-KUMITE 2 (Abb. 1–4)



Abb. 1

Vorwärtsstellung rechts; die rechte Hand schlägt den angreifenden Fuß nach links weg.

Abb. 2

Der HANBO wird hinter TORIs linke Kniekehle geführt und mit der linken Hand in der gezeigten Weise gefaßt. UKE duckt dabei den Oberkörper tief nach rechts, um aus TORIs Angriffsrichtung zu kommen.

1

Abb. 3

Die linke Hand zieht den HANBO zu sich heran und beugt so TORIs Knie, während der rechte Unterarm gleichzeitig gegen das Schienbein drückt.

Abb. 4

UKE zieht das obere Ende des HANBO heran und richtet sich dabei wieder auf, wodurch TORI zu Fall kommt. Der HANBO wird zur Ferse herangezogen und gegen TORIs Achillessehne gedrückt; währenddessen liegt TORIs Fußspann auf dem rechten Unterarm UKEs, so daß ein Hebel entsteht.



2



3



4

72

73

### JU-NI-KUMITE 3 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
Vorwärtsstellung rechts; die linke Hand faßt unter den angreifenden Fuß und zieht ihn zu sich heran.

Abb. 2  
UKE legt ihn sich auf die Schulter und hält ihn mit der linken Hand fest. Gleichzeitig wird der HANBO gegen die Innenseite von TORIs linkem Knie geschlagen.

1



2



3

Abb. 3  
TORI wird nach hinten weggedrückt, so daß er zu Fall kommt.

Abb. 4  
Der HANBO wird auf TORIs Unterschenkel-Innenseite gelegt und mit der linken Hand wieder ergriffen. Den Unterarm drückt UKE in der gezeigten Weise gegen TORIs Fuß und zieht den HANBO fest nach unten (TORIs Fuß darf beim Fall nicht losgelassen werden).



4

### JU-NI-KUMITE 4 (Abb. 1–2)



Abb. 1  
Seitliche Ausfallstellung links; gleichzeitig wird der HANBO von unten gegen die Achillessehne geschlagen. Sofort danach legt sich UKEs rechter Ellenbogen auf TORIs Fußspann und drückt ihn nach unten, während die rechte Hand den HANBO nach oben zieht.

1



2

Abb. 2  
Mit der linken Hand wird der HANBO über TORIs Fuß wieder gefaßt und sodann mit dem Kreuzgriff stark gegen die Achillessehne gezogen, wobei der rechte Ellenbogen TORIs Fußspann weiter nach unten drückt.

## JU-NI-KUMITE 5 (Abb. 1–4)



1



2



3



4

Abb. 1

Seitliche Ausfallstellung nach links; der Oberkörper wird weit nach rechts gedreht und mit dieser Drehung das linke Ende des HANBO unter das angreifende Bein in Nähe von dessen Ferse geschwungen.

Abb. 2

Während der Oberkörper sich wieder nach links wendet, wird das untere Ende des HANBO kreisförmig nach oben gedreht, so daß das linke Ende auf TORIs Schienbein zu liegen kommt.

Abb. 3

Hier der Haltegriff in Großaufnahme. Durch Druck des HANBO mit der linken Hand nach unten entsteht ein wirksamer Hebel, ...

Abb. 4

... der verstärkt werden kann, indem die rechte Hand unter der eigenen linken hindurch das äußere Ende des HANBO faßt und diesen stark nach unten zieht, wobei TORIs Fuß weiter auf dem linken Unterarm liegt.

## KATAI-SAN-KUMITE (Nr. 1–3)

Im folgenden werden die Abwehren gegen einen Halbkreisfußtritt (»mawashi-geri«) dargestellt. Der Angriff muß nicht unbedingt karamäig formvollendet erfolgen – dies ist im Ernstfall wohl auch selten. Die Abwehrtechniken sollen auch bei anderen Fußangriffen benutzt werden, vorausgesetzt, diese erfolgen von der Seite.

Der Unterschied zum geraden Fußangriff von vorn liegt darin, daß bei den KATAI-SAN-KUMITE die Bewegungsmöglichkeiten des Verteidigers begrenzt sind. Ein Ausweichen und damit Leerlaufenlassen des Angriffes ist in den meisten Fällen unzweckmäßig; vielmehr ist häufig eine direkte Kontertechnik zur Abwehr des Fußes angebracht.

Es werden bei den nachstehenden KUMITE die möglichen grundsätzlichen

Arten des Konterns, der Körperbewegung und der Folgetechniken gezeigt. In jedem Fall ist zu berücksichtigen, daß bei diesem Angriff der Gegner eine labilere Stellung hat und seine Bewegungen nach erstem Abwehren des Fußes nicht so leicht zu berechnen bzw. zu beeinflussen sind.  
Dies ist die Ausgangsstellung:



## KATAI-SAN-KUMITE 1 (Abb. 1–5)

Abb. 1

UKE nimmt eine tief gebückte Seitwärtsstellung nach rechts ein, wehrt das angreifende Bein mit einem »shuto-uke« ab, ...



1



2 Abb. 2  
... hält es fest und führt mit der rechten Hand einen einarmigen Längsstoß zum Kopf des Gegners.



3

Abb. 3

Mit dem kurzgefaßten Ende des HANBO erfolgt ein Hammerstoß zum festgehaltenen Oberschenkel.

## KATAI-SAN-KUMITE 1

Abb. 4

Daraufhin fegt der rechte Fuß UKEs das Standbein TORIs weg, so daß der Gegner zu Boden fällt.



4

Abb. 5

Nun führt UKE einen Längsstoß nach rechts zum Unterleib TORIs.



5

## KATAI-SAN-KUMITE 2 (Abb. 1–6)



1

Abb. 1

Der Gegner greift mit einem »chudan mawashi-geri« links an. UKE geht in kleine Halbkreisstellung nach rechts und ...



2

Abb. 2

... führt einen senkrechten Seitstoß zum angreifenden Fuß, wobei das rechte Stockende unten liegt.



3

Abb. 3

UKE dreht sich auf dem linken Fuß weiter nach rechts und ...

## KATAI-SAN-KUMITE 2



4

Abb. 4

... führt einen Längsstoß zur Körpermitte des Gegners.



5

Abb. 5

Dann springt er nach vorn zur rechten Körperseite des Gegners und ...



6

Abb. 6

... setzt einen beidarmig weit ausgeholten Schlag in das Genick des Gegners.

## KATAI-SAN-KUMITE 3 (Abb. 1–7)



Abb. 1

Der Gegner greift mit einem »jodan mawashi-geri« rechts an. UKE kniet sich tief auf das linke Bein und ...

1



2

Abb. 2

... lässt mit waagerecht über dem Knie erhobenem HANBO das angreifende Bein weitergleiten.



3

Abb. 3

UKE geht in Vorwärtsstellung nach links und versetzt dem Gegner einen waage-rechten Seitstoß in das Genick.

## KATAI-SAN-KUMITE 3



Abb. 4

UKE schwingt mit der rechten Hand den HANBO um die Beine des TORI, ...

4



5

Abb. 5

... faßt mit der linken Hand wieder zu ...



6

Abb. 6

... und bringt den Gegner durch Wegreißen des HANBO zu Fall.



7

Abb. 7

UKE lässt den HANBO los und setzt einen »morote-gedan-tsuki« in die Nieren TORIs.

## JU-SAN-KUMITE (Nr. 1–10)

Die JU-SAN-KUMITE sind als Verteidigungskombinationen gegen Armgelenk- und Stockhalten gedacht.

Für die Abwehr solcher Angriffe gelten einige Grundregeln:

Als erstes muß der Griff gelöst werden. Dies geschieht meistens durch eine Drehung des Handgelenks. Wird der HANBO gehalten, so ist dieser aufgrund seines längeren Hebelarmes besonders geeignet, die eingesetzte Kraft des Angreifers zu brechen.

Sodann wird in der Regel die mit dem Grifflösen begonnene Drehbewegung

des eigenen Körpers fortgesetzt und als Einstieg in die folgende Abwehrtechnik benutzt.

Da mit der einsetzenden Körperdrehung das Gleichgewicht des Gegners gestört wird, muß darauf geachtet werden, daß dieser Vorteil durch konsequente Ausnutzung von Hebelkräften, gegnerischem Schwung und schwerpunktsverlagernden Bewegungen gewahrt bleibt.

Die JU-SAN-KUMITE müssen, um optimale Wirkung zu entfalten, in einem einzigen, flüssigen Ablauf erfolgen.



84

## JU-SAN-KUMITE 1 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
TORI greift mit einem Faustschlag an.



Abb. 2  
Seitwärtsstellung links; UKEs rechte Hand schlägt von oben auf den angreifenden Arm, wobei das Handgelenk von außen und das untere Ende des HANBO von innen gegen TORIs Handgelenk drücken und es somit einklemmen.



Abb. 3  
Die linke Hand faßt das rechte Ende des HANBO von unten und zieht ihn herab.



Abb. 4  
Gleichzeitig macht UKE einen großen Schritt zurück, so daß TORI zu liegen kommt. Der linke Fuß tritt auf TORIs Oberarmmuskulatur, während der Arm nach hinten zu einem Hebel gezogen wird.

85

## JU-SAN-KUMITE 2 (Abb. 1–7)



Abb. 1  
TORI ergreift mit der linken Hand UKEs rechtes Handgelenk.



Abb. 2  
Kleine Rückwärtsstellung links; gleichzeitig wird das linke HANBO-Ende zum Kopf TORIs geschlagen. Drehmittelpunkt dieses Schlages ist die rechte Hand, so daß TORIs Griff nicht gelöst wird.

1



Abb. 3  
Unmittelbar nach dem Schlag führt UKE den HANBO dicht an den eigenen Körper zurück ...

2

... und legt das rechte Ende von oben auf TORIs Handgelenk.

3 4

86

## JU-SAN-KUMITE

Abb. 5  
Das rechte Ende des HANBO wird von unten mit der linken Hand gefaßt; ihr Gelenk drückt dabei gegen TORIs Handaußenseite, wodurch dessen Hand eingeklemmt wird.



5

Abb. 6  
TORIs Arm wird fest nach hinten gezogen, während UKE sich auf dem rechten Fuß nach links dreht.



6



Abb. 7  
Dadurch kommt TORI zu Fall. TORIs Hand wird weiter festgeklemmt. Dabei schlägt UKE das rechte Ende des HANBO zum Gesicht des Gegners.

7

87

### JU-SAN-KUMITE 3 (Abb. 1–5)



Abb. 1  
TORIs linke Hand umfaßt UKEs rechtes Handgelenk, und seine Rechte will zu UKEs Brust greifen.

Abb. 2  
UKEs linke Hand läßt den HANBO los und wehrt TORIs rechte Hand ab.



2

Abb. 3  
Seine rechte Hand schwingt den HANBO weiter nach rechts um TORIs linken Arm herum, während er sich nach links dreht und den rechten Fuß vor TORIs rechtem Bein absetzt.



3

### JU-SAN-KUMITE 3



Abb. 4  
UKEs linke Hand faßt die des TORI. Mit Unterstützung des rechten Ellenbogens drückt er TORIs Arm nach unten.



6

Abb. 5  
UKEs rechter Unterarm drückt den Ellenbogen TORIs gegen den eigenen rechten Oberschenkel. Das rechte Ende des HANBO wird gegen TORIs Handgelenk gedrückt und die Hand in der gezeigten Weise zum Gegner hin gebogen. Dabei muß der Arm des Gegners gestreckt bleiben und seine Hand fest gegriffen werden.

## JU-SAN-KUMITE 4 (Abb. 1–7)



Abb. 1  
TORI ergreift beide Handgelenke von oben.



Abb. 2  
UKEs linke Hand läßt den HANBO los und löst den Griff des TORI durch Drücken des Daumens von außen gegen sein Handgelenk und Drehen der linken Hand nach rechts. Die rechte Hand dreht UKE dabei nach unten, so daß das rechte Ende des HANBO von außen gegen TORIs linke Hand drückt und dieser den Griff nicht lösen kann.



Abb. 3  
Mit der linken Hand drückt UKE TORIs rechten Arm von oben auf dessen linken Arm; gleichzeitig wird der HANBO blitzschnell mit dem linken Ende nach oben gedreht . . .

## JU-SAN-KUMITE 4



Abb. 4  
. . . und um TORIs rechten Arm herumgeschwungen, den die linke Hand kurz vorher losgelassen hat.



Abb. 5  
Unter den beiden Armen TORIs hindurch ergreift UKE wieder den HANBO, so daß TORIs Arme von oben durch den HANBO und von unten durch UKEs linken Unterarm eingeklemmt sind.

4



5



6

Abb. 6  
Während UKE einen Schritt zurückgeht, zieht er den HANBO nach unten, so daß TORI zu Boden gezwungen wird.

Abb. 7  
Sein rechtes Knie drückt gegen TORIs Kopf und verstärkt den Hebel an den beiden Armen.

## JU-SAN-KUMITE 5 (Abb. 1–7)



Abb. 1  
TORI ergreift beide Handgelenke von oben.



Abb. 2  
Die rechte Hand UKEs lässt den HANBO los und ergreift ihn über die linke Hand hinweg am linken Ende. Dabei wird der Oberkörper nach links gedreht.



Abb. 3  
Der TORI wird den Druck gegen die Linksdrehung verstärken; dies wird durch plötzliches Drehen auf dem linken Fuß nach rechts ausgenutzt. Die Unterarme drücken dabei die beiden Handaußenseiten des TORI gegeneinander und klemmen dessen Hände ein.

## JU-SAN-KUMITE 5



Abb. 4  
Bei der Drehung um 180 Grad hebt UKE die Hände über den eigenen Kopf und hält TORIs Arme auch mit Hilfe des HANBO fest.



Abb. 5  
Ist die 180-Grad-Drehung ausgeführt, sperrt UKE mit dem rechten Fuß TORIs Beine und dreht sich weiter, bis sich TORIs Arme über der eigenen rechten Schulter befinden.

Abb. 6  
UKE zieht die Arme nach vorn und schleudert so TORI über das rechte Bein zu Boden.



Abb. 7  
Der HANBO wird weiter nach links geführt, bis TORI auf der linken Seite liegt. Das rechte Knie wird von oben gegen die rechte Körperseite und der HANBO waagerecht gegen die rechte Halsseite gedrückt. Die linke Hand umfaßt dabei TORIs Rechte und klemmt so dessen linken Arm ein.



## JU-SAN-KUMITE 6 (Abb. 1–5)

Abb. 1

TORIs rechte Hand ergreift das linke Handgelenk UKEs.



1



2

Abb. 2

Die rechte Hand UKEs lässt den HANBO los, der sofort auf TORIs linken Arm geschlagen wird.



3

Abb. 3

Die rechte Hand umgreift TORIs rechtes Handgelenk von unten. Dabei legt UKE den HANBO mit dem freien Ende auf die eigene rechte Schulter, wobei er mit dem Körper eine leichte Drehung nach rechts vollführt.

## JU-SAN-KUMITE 6

Abb. 4

Das linke Bein wird vor dem Gegner abgesetzt. Die rechte Hand zieht TORIs Arm heran, worauf die linke den HANBO zu einem Hebel nach oben gegen TORIs Ellenbogen zieht.



4



5

Abb. 5

Durch weitere Rechtswendung und Verstärkung des Ellenbogenhebels wird TORI zu Boden geworfen.

## JU-SAN-KUMITE 7 (Abb. 1–6)



Abb. 1  
TORIs linke Hand ergreift UKEs rechtes Handgelenk von außen.

Abb. 2  
Rückwärtsstellung links; die rechte Hand dreht das linke Ende des HANBO nach oben...



Abb. 3  
... und drückt mit dem rechten unteren Ende die Handaußenseite TORIs an UKEs Unterarm. Gleichzeitig faßt die linke Hand die des Gegners so, daß die Daumen auf der Handaußenseite liegen und die Finger von unten TORIs Daumen fassen.



## JU-SAN-KUMITE 7



Abb. 4  
Die linke Hand dreht die des TORI weiter nach rechts, die rechte Hand zieht gleichzeitig den HANBO nach unten.

4



Abb. 5  
UKE kniet sich mit dem linken Bein auf den Boden, wodurch TORI ebenfalls heruntergezogen wird.

5



Abb. 6  
Die rechte Hand dreht das rechte Ende des HANBO nach links, so daß TORI mit dem Gesicht zum Boden zu liegen kommt. Der HANBO wird ihm ins Genick geschlagen; dabei drückt die linke Hand TORIs Handgelenk an dessen Schulter, während das rechte Knie ihn weiter am Boden hält.

## JU-SAN-KUMITE 8 (Abb. 1–5)

Abb. 1

TORIs linke Hand umgreift das rechte Ende des HANBO.



1



2

Abb. 2

Kleine Halbkreisstellung links; mit der linken Hand wird der HANBO nach unten gezogen, so daß das rechte Ende nach oben zeigt; Drehmittelpunkt ist TORIs Hand. Mit der rechten Hand wird TORIs Hand gefaßt und am HANBO festgehalten.



3

Abb. 3

Der HANBO wird weiter nach unten gedrückt und hebelt das gegnerische Handgelenk, so daß TORI auf die Knie gezwungen wird.

## JU-SAN-KUMITE 8

Abb. 4

Die rechte Hand hält TORIs linken Arm weiter fest, und der rechte Fuß bricht seinen Ellenbogen.



4



5

Abb. 5

Der rechte Fuß hält TORIs Arm weiterhin am Boden fest. Abschließend erfolgt ein Längsstoß zur Niere.

## JU-SAN-KUMITE 9 (Abb. 1–6)



Abb. 1  
TORI ergreift mit beiden Händen den HANBO.



Abb. 2  
Der HANBO wird mit dem rechten Ende nach oben gedreht (Drehmittelpunkt ist die linke Hand), der rechte Fuß dabei an TORI vorbei hinter dessen rechtem Bein abgesetzt.



Abb. 3  
Beim Weiterdrehen des HANBO wird dessen linkes Ende an UKÉs Körper angesetzt. Die linke Hand ergreift TORIs Rechte.

## JU-SAN-KUMITE 9



Abb. 4  
Durch Weiterdrehen nach links wird TORI über das rechte Bein geworfen.



Abb. 5  
Die rechte Hand lässt den HANBO los, die linke drückt ihn nach vorn.



Abb. 6  
Hinter TORIs linkem Arm ergreift UKÉs rechte Hand den HANBO wieder, der nun gegen die Halsschlagader des Gegners gedrückt wird.

## JU-SAN-KUMITE 10 (Abb. 1–7)



Abb. 1  
TORI ergreift mit beiden Händen das rechte Ende des HANBO.

Abb. 2  
Das rechte Ende des HANBO wird nach links gedreht ...



2



3

Abb. 3  
... und dabei der rechte Fuß vor dem linken Bein des Gegners abgestellt.

Abb. 4  
Der HANBO wird weiter nach vorn gedreht; der rechte Fuß fegt das linke Bein des TORI weg, so daß dieser zu Fall kommt.



4

## JU-SAN-KUMITE 10



Abb. 5  
UKE geht um TORI herum zu dessen Kopfseite, ...

5



6

Abb. 6  
... legt mit der linken Hand den HANBO an die Innenseite des gegnerischen Arms und ergreift von unten her mit der rechten Hand die Hand des TORI.



7

Abb. 7  
Dabei zieht er TORIs Arm zu sich heran und drückt mit der linken Hand den HANBO von oben auf TORIs Unterarm. Dabei muß das rechte Ende des HANBO auf der Hüfte des Gegners aufgesetzt werden.

## KATAI-SHI-KUMITE (Nr. 1–3)

Die KATAI-SHI-KUMITE sind zur Abwehr zweier Gegner gedacht, die beide mit Faustschlägen angreifen.

Die Verteidigung gegen zwei Angreifer hat einige Besonderheiten. Man muß beide immer im Auge behalten, um auf jeden Angriff sofort reagieren zu können. Die eigenen Bewegungen und Techniken sollen so sparsam wie möglich und so effektiv wie nötig erfolgen. Jeder Schlag oder Stoß mit dem HANBO muß zum Erfolg führen.

Die KUMITE gegen zwei Angreifer (KATAI-SHI und KATAI-GO) gehören mit zu den schwierigsten Techniken des BO-KARATE. Sie erfordern nicht nur völlige Beherrschung des Gesamtsystems und das Erfassen aller Prinzipien

des HANBO-JITSU, sondern darüber hinaus auch eine sichere Körperbeherrschung und gutes Reaktionsvermögen.

Ein Tip zum Training:  
Das einzelne KUMITE in mehrere Bewegungsphasen aufteilen und diese getrennt üben.

Als erstes immer die richtige Fußstellung und Körperhaltung ermitteln, denn nur dann haben die Einzeltechniken einen hohen Wirkungsgrad.

Schließlich möglichst häufig die Angreifer wechseln, um sich auf andere Körpergrößen und Angriffsverhalten einzustellen.



## KATAI-SHI-KUMITE 1 (Abb. 1–6)



Abb. 1

TORI A greift von vorn mit einem »jodan oi-tsuki« an, TORI B von hinten mit einem »jodan oi-tsuki« rechts.



Abb. 2

UKE geht tief geduckt in die große Halbkreisstellung nach links und versetzt B einen Längsstoß nach links von unten gegen den Kopf.



Abb. 3

- Es folgt ein Längsstoß nach rechts von unten gegen den Kopf von A.

## KATAI-SHI-KUMITE 1



Abb. 4

UKE richtet einen »chudan mawashi-geri« nach links gegen A und ...

4



Abb. 5

... setzt nach einer Drehung von 180 Grad den linken Fuß nach rechts in vordere Kreuzstellung.

5



6

Abb. 6

Dann richtet er einen »chudan yoko-geri« nach rechts gegen B.

## KATAI-SHI-KUMITE 2 (Abb. 1–6)



Abb. 1

TORI A greift von links mit einem »jodan oi-tsuki« links an, TORI B von vorn mit einem »chudan oi-tsuki« links.

1



2

Abb. 2

UKE geht in seitliche Ausfallstellung nach rechts, schlägt einen »uchi-uke« nach links gegen den Arm von B und hält diesen fest. Es folgt ein rechts geführter einarmiger Längsstoß zum Kopf von B.



3

Abb. 3

Mit der linken Hand zieht UKE B zwischen sich und A. Durch die vordere Ausfallstellung nach rechts gleitet er hinter B und führt mit dem rechten Arm einen weit ausgeholten ...

## KATAI-SHI-KUMITE 2



4

Abb. 4  
... beidarmigen Schlag von rechts zum Kopf von A.



5

Abb. 5  
Es folgt ein weit ausgeholter beidarmiger Schlag zur Körperseite von B; dabei geht UKE in die Rückwärtsstellung nach links.



6

Abb. 6  
Den Abschluß bildet ein weit ausgeholter beidarmiger Schlag zum linken Knie von A; dabei befindet sich UKE in der Rückwärtsstellung nach rechts.

## KATAI-SHI-KUMITE 3 (Abb. 1–9)



1

Abb. 1  
TORI A greift von vorn mit einem »chudan oi-tsuki« rechts an, TORI B von rechts mit einem »jodan oi-tsuki« rechts.



2

Abb. 2  
UKE geht in seitliche Ausfallstellung nach links und setzt einen Schlag nach links an die rechte Kopfseite von A.



3

Abb. 3  
Er dreht sich auf dem rechten Fuß nach links und ...

## KATAI-SHI-KUMITE 3



Abb. 4

... führt einen Schlag nach links gegen den angreifenden Arm von B.

4



Abb. 5

Es folgt ein Längsstoß nach rechts gegen den Kopf von B.

5



6

Abb. 6

Aus der Seitwärtsstellung erfolgt nun ein Längsstoß nach links gegen den Solar-Plexus von A.

110

## KATAI-SHI-KUMITE 3



Abb. 7

Nun setzt UKE einen »chudan yokogeri« nach links gegen A und ...

7



8



9

Abb. 8 und 9

... einen »chudan yokogeri« nach links gegen B.

111

## JU-SHI-KUMITE (Nr. 1–5)

Die JU-SHI-KUMITE dienen der Abwehr von Revers- und Haltegriffen von hinten.

Das besondere an diesen Angriffen ist, daß sie immer eine gegnerische Folgetechnik haben. Keiner wird nur das Revers fassen; der Angreifer versucht bestimmt, gleichzeitig mit dem Knie zu stoßen, einen Wurf anzusetzen oder einfach den Angegriffenen nach hinten zu stoßen. Ein Festhalten von hinten erfolgt meistens dann, wenn noch weitere

Gegner anwesend sind und den Festgehaltenen anderweitig attackieren. Aus dieser Erkenntnis folgt auch schon das Grundprinzip der JU-SHI-KUMITE: Der Abwehrende muß sich weiterer Angriffe bewußt sein. Die Abwehr muß so schnell wie möglich erfolgen. Sie muß immer in Richtung etwaiger anderer Angreifer ausgeführt werden. Sie muß konsequent zur sofortigen Ausschaltung des Gegners führen.



112

## JU-SHI-KUMITE 1 (Abb. 1–4)



1

Abb. 1

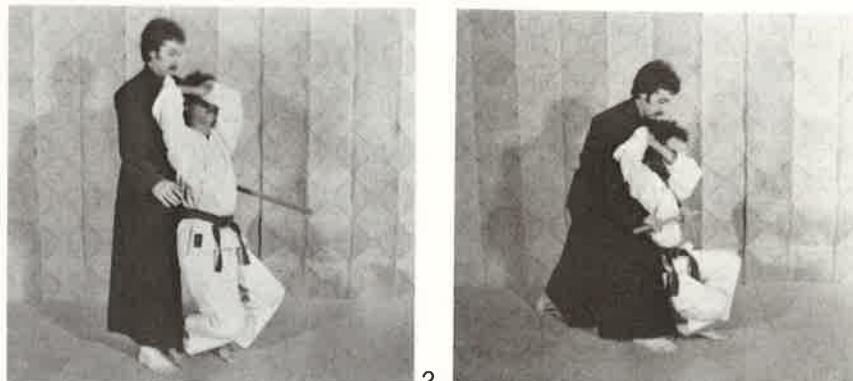
TORI greift mit beiden Händen zum Revers und versucht, einen Wurf anzusetzen.



2

Abb. 2

Die rechte Hand UKEs läßt den HANBO los und die linke dreht ihn senkrecht haltend nahe am eigenen Körper nach links.



3

Abb. 3

Der HANBO wird um TORIs Brust herumgeschlagen und von der rechten



4

Hand wieder gefaßt. Gleichzeitig wird das linke Bein einen Schritt zurück gesetzt und TORI nach hinten gezogen.

Abb. 4

Der HANBO wird weiter nach hinten bis gegen TORIs Hals gezogen.

Achtung: Diese Technik erfordert besonders zum Zeitpunkt der Abb. 2 eine sehr stabile Stellung; der Oberkörper sollte in diesem Moment etwas zurückgelehnt sein.

113

## JU-SHI-KUMITE 2 (Abb. 1–4)



Abb. 1  
TORI greift UKE von hinten um den  
Oberkörper.



Abb. 2  
UKE schlägt ihm mit dem Hinterkopf ins Gesicht und dreht danach den Oberkörper etwas nach rechts. Gleichzeitig schlägt er mit dem HANBO gegen TORIs Hände, um dessen Griff zu lösen.



Digitized by srujanika@gmail.com



Abb. 4  
Er dreht TORIs Arm weiter nach unten und legt den HANBO als Hebel von oben auf die Innenseite des Oberarms, wobei die linke Hand TORIs linken Arm nach oben zieht.

## JU-SHI-KUMITE 3 (Abb. 1-7)



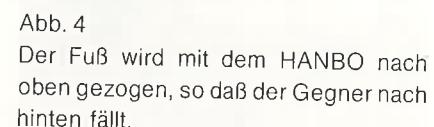
Abb. 1  
TORI greift UKE von hinten um den Oberkörper.



A black and white photograph showing a person in a white martial arts gi performing a low, sweeping attack on another person in a black gi who is kneeling on the floor. The person in white is leaning forward, their body angled downwards as they execute the technique.



Abb. 3  
Mit der linken Hand führt er den HANBO hinter TORIs rechten Fuß, wo die rechte Hand ihn wieder ergreift.



## JU-SHI-KUMITE 3



5

Abb. 5

Der HANBO muß dabei noch immer an der Ferse TORIs anliegen und wird dann nach rechts gedreht.



6

Abb. 6

UKE hebt den rechten Fuß über TORIs Bein und dreht den HANBO so nach rechts, daß TORIs rechter Fuß auf dem linken Unterarm UKEs zu liegen kommt.



7

Abb. 7

UKE dreht so lange weiter, bis TORI auf der linken Seite liegt. Den HANBO drückt er gegen die Achillessehne des Fußes, der noch an seinem linken Unterarm eingeklemmt ist.

## JU-SHI-KUMITE 4 (Abb. 1–8)



1

Abb. 1

TORI greift UKE von hinten mit beiden Händen um den Hals.



2

Abb. 2

UKE dreht sich auf dem linken Fuß nach rechts und beugt dabei den Oberkörper nach unten. Die linke Hand läßt vorher den HANBO los.



3

Abb. 3

Den rechten Fuß setzt UKE hinter TORIs linkem Bein ab. Mit der rechten Hand faßt er den HANBO wieder und schlägt ihn TORI gegen die rechte Seite. Das eigene Gewicht verlagert er dabei nach vorn, so daß TORI nach rechts gedrückt wird.



4

Abb. 4

Durch den schmerzhaften Schlag und die Gewichtsverlagerung lockert TORI den Griff um den Hals.

## JU-SHI-KUMITE 4



5

Abb. 5  
UKE läßt den HANBO nach unten bis gegen TORIs rechten Unterschenkel gleiten ...

Abb. 6  
... und zieht den HANBO zu sich heran, so daß TORI zu Fall kommt.



6



7

Abb. 7  
Mit dem linken Unterarm drückt UKE gegen TORIs Schienbein und dreht den HANBO nach rechts, so daß TORI sich auf die rechte Seite dreht.



8

Abb. 8  
Mit der rechten Hand drückt er TORIs rechten Fuß gegen den HANBO, den er gleichzeitig mit der linken Hand zum Hebel nach oben zieht.

## JU-SHI-KUMITE 5 (Abb. 1–6)



1

Abb. 1  
TORI greift UKE mit beiden Händen um den Oberkörper.



2

Abb. 2  
UKE läßt den HANBO los und dreht ihn mit der rechten Hand hinter TORI. Gleichzeitig schlägt er mit dem Hinterkopf gegen TORIs Gesicht.



3

Abb. 3  
Mit der linken Hand faßt er den HANBO wieder hinter dem Gegner und schlägt damit gegen dessen Rückgrat. Dadurch wird der Griff vom Oberkörper gelöst.

## JU-SHI-KUMITE 5



4

Abb. 4

Mit der linken Hand faßt UKE TORIs Rechte und dreht sich nach rechts; dabei wird der rechte Ellenbogen des TORI gegen den HANBO gedrückt.



5

Abb. 5

Während UKE sich weiter nach rechts dreht, hält er TORIs rechten Arm gestreckt und zwingt ihn so zu Boden.



6

Abb. 6

Mit der linken Hand faßt er wieder das rechte Ende des HANBO und zieht TORIs Arm zu sich heran. Dabei wird dieser zwischen HANBO und UKEs linkem Unterarm gehebelt.

## KATAI-GO-KUMITE (Nr. 1–3)

Auch die KATAI-GO-KUMITE behandeln den Angriff von zwei Gegnern. Im Gegensatz zu den KATAI-SHI-KUMITE werden die gegnerischen Attacken zusätzlich auch mit Fußtechniken ausgeführt.

Es gilt hier grundsätzlich dasselbe, was schon zu den KATAI-SHI-KUMITE gesagt wurde. Hinzu kommt aber die Besonderheit, daß der Verteidiger sich durch die Fußangriffe auch nach unten konzentrieren muß. Die Angriffsmöglichkeiten werden dadurch vermehrt, und der Raum, aus dem der Angriff erfolgt, vergrößert sich für den Abwehrenden.

Außerdem gelten für Faust- und Fuß-

angriffe unterschiedliche Abwehrprinzipien:

Während Fußangriffe in erster Linie direkt mit starkem Krafteinsatz gekontert (waagerechter Seitstoß nach unten) bzw. in ihrer Richtung abgelenkt werden (Schlag zur Seite), ist bei der Abwehr von Faustangriffen in erhöhtem Maße eine mögliche Folgetechnik mit einzubeziehen (Halten des angreifenden Armes, Ansatz zur Hebeltechnik, Schwungausnutzung bei der Angriffs kraft, usw.).

Diese Techniken müssen bei den nach folgend behandelten KUMITE sinnvoll verbunden und effektiv ausgeführt werden.



## KATAI-GO-KUMITE 1 (Abb. 1-7)



Abb. 1

TORI A greift von vorn mit einem »chudan mae-geri« rechts an, TORI B von links mit einem »chudan mae-geri«.

1



2

Abb. 2

UKE richtet einen waagerechten Seitstoß nach links gegen das angreifende Bein von A und führt dabei ...

3



3

Abb. 3

... einen »sokuto-osae-uke« links gegen das angreifende Bein von B aus.

## KATAI-GO-KUMITE 1



4

Abb. 4

Es folgen ein weit ausgeholter beidarmiger Schlag gegen die rechte Halsseite von A ...



5



6

Abb. 6

Nun richtet UKE einen »chudan mae-geri« links gegen B und lässt ...



7

Abb. 7

... einen »chudan yoko-geri« gegen A folgen.

## KATAI-GO-KUMITE 2 (Abb. 1–8)



Abb. 1  
TORI A greift von rechts mit einem »chudan mae-geri« rechts an und anschließend mit einem »jodan oi-tsuki« rechts (siehe Abb. 3), TORI B von hinten mit einem »jodan yoko-geri« rechts.



Abb. 2  
UKE richtet aus der großen Halbkreisstellung nach rechts einen waagerechten Seitstoß nach unten zum Fuß von A, ...



2 3



4

Abb. 3  
... dann einen waagerechten Seitstoß nach oben zur Hand von A, ...

Abb. 4  
... und einen senkrechten Seitstoß nach rechts zum Fuß von B.

## KATAI-GO-KUMITE 2



5



6



7



8

Abb. 7  
Abschließend erfolgen ein weit ausgeholter Schlag gegen A und ...

Abb. 8  
... und ein weit ausgeholter Schlag gegen B.

## KATAI-GO-KUMITE (Abb. 1–10)



1

Abb. 1

TORI A greift von vorn an mit einem »chudan mawashi-geri« rechts, TORI B, der links von A steht, greift von vorn an mit einem »chudan oi-tsuki« rechts.



2

Abb. 2

UKE hält den HANBO beidarmig senkrecht; dabei ist das linke Ende unten. Mit dem unteren Ende wehrt er das angreifende Bein von A ab, mit dem oberen Ende schlägt er zur angreifenden Hand von B.

3

3

Abb. 3  
Dann führt er einen beidarmigen Schlag ...

## KATAI-GO-KUMITE 3



4

Abb. 4

... zum Kopf von B, ...



5

Abb. 6

UKE geht in die vordere Ausfallstellung rechts; gleichzeitig erfolgt ein kurzer Schlag gegen die Rippen von B. Bei dieser Aktion wird der angreifende Arm von B gefaßt und B als Deckung nach links zwischen A und UKE gezogen.



6

Abb. 7

UKE dreht sich auf dem rechten Fuß nach rechts und ...



7

## KATAI-GO-KUMITE 3



8

Abb. 8  
... führt einen weit ausgeholten Schlag  
gegen den Kopf von A.



9

Abb. 9  
Während A fällt, springt UKE ...



10

Abb. 10  
... hinter den Rücken von B und ver-  
setzt ihm einen weit ausgeholten  
Schlag.

## TESSEN-KUMITE

Die TESSEN-KUMITE sind Techniken für die Abwehr eines Angreifers mit Hilfe des TESSEN, eines 1 cm dicken und 30 cm langen Stockes. Dieser steht stellvertretend in vielen KUMITE für einen Bleistift bzw. Kugelschreiber. Der besondere Vorteil des TESSEN liegt darin, daß er sehr leicht und ohne größere Beeinflussung der eigenen Bewegungen eingesetzt werden kann. Zudem ist er eine gefährliche Stichwaffe, die, an richtigen Körperteilen angewandt, sehr große Wirkung zeigt. Die Schlagkraft wird dabei auf eine sehr kleine Aufprallfläche konzentriert. Schließlich liegt die hauptsächliche Bedeutung des TESSEN darin, daß mit seiner Hilfe der angreifende Arm sicher gefaßt werden kann. Der Druck, den der TESSEN auf die Handgelenk- oder Fingerknöchen ausübt, ist sehr schmerz-

haft und wird den Gegner im Einzelfall gefügig machen.

Die weiteren Hebel und Bewegungen sind typische JITSU-Techniken (wie zum Beispiel im JIU-JITSU, TAI-JITSU oder NINJITSU) oder auch AIKIDO-Techniken. Sie müssen beim Erlernen der KUMITE gesondert geübt und sicher eingeprägt werden.

Die TESSEN-KUMITE sind ein deutliches Beispiel dafür, wie bei einer Waffensportart (hier HANBO-JITSU) mit Hilfe der Waffe (hier des Stockes) andere Budosportarten sinnvoll ergänzt und verbunden werden. Die aus der Verbindung von Stockgebrauch und natürlichen Körperbewegungen sich ergebenden besonderen Grundprinzipien sind auch eine Rechtfertigung für die eigenständige Stellung des BO-KARATE.

## Die richtige Art, den TESSEN zu halten (Abb. 1–5)



Abb. 1

Der TESSEN wird zwischen Daumen und kleinem Finger an der Handfläche gehalten.

Abb. 2 und 3

Der angreifende Arm kann auf verschiedene Art gefaßt werden; durch starken Druck auf den Knöchel wird der Angreifer gefügig gemacht.

1



2

3



4



5

Abb. 4 und 5

Es gibt andere Arten des TESSEN, die mit einem Band um den Mittelfinger ge-

halten werden. Mit diesen werden die meisten TESSEN-KUMITE in der beschriebenen Weise ausgeführt.

## TESSEN-ICHI-KUMITE (Nr. 1–3)

Von den TESSEN-ICHI-KUMITE gibt es nur drei Techniken. Sie sind als Einstieg in die Kombinationen mit dem kleinen Stock gedacht.

Ihre Ausgangsstellung ist immer die gleiche:

UKE steht in Vorwärtsstellung links; den TESSEN hat er in der rechten Hand. Beide Hände sind abwehrend zum Angreifer hin gestreckt.

TORI steht in Angriffsstellung und schlägt mit der Faust zu UKEs Kopf.



## TESSEN-ICHI-KUMITE 1 (Abb. 1–4)



Abb. 1

Vorwärtsstellung rechts; die angreifende Faust wird mit der offenen linken Hand geblockt, während die rechte den TESSEN mit dem linken Ende nach oben zum Handgelenk TORIs führt . . .

Abb. 2

. . . und dieses von innen her umgreift. Der Daumen der rechten Hand legt sich dabei von außen gegen das Handgelenk, die Finger der linken Hand umgreifen das obere Ende des TESSEN und pressen ihn gegen das Handgelenk.



1



2

Dieses wird durch den schmerzhaften Druck festgehalten.

Abb. 3

Ein Tritt gegen die Seite des linken Kniegelenkes zwingt TORI zu Boden, während sein festgehaltener Arm nach links gedreht wird.

Abb. 4

TORIs Arm wird weiter gestreckt gehalten. UKE schlägt seinen rechten Ellbogen gegen den des TORI, was zum Ellenbogenbruch führt.



4

## TESSEN-ICHI-KUMITE 2 (Abb. 1–5)



Abb. 1

Rückwärtsstellung links; der angreifende Arm wird von oben heruntergeschlagen und TORIs rechtes Handgelenk mit Hilfe des TESSEN ergriffen.

1



2

Abb. 2

UKE vollführt auf dem linken Fuß eine Körperdrehung nach links, stellt das rechte Bein neben dem rechten des TORI ab und hebt dabei dessen angreifenden Arm über den eigenen Kopf hinweg.



3

Abb. 3

Er dreht sich auf dem rechten Fuß weiter und vollendet die Körperdrehung. Der stark nach rechts gedrehte Arm des TORI wird mit beiden Händen gestreckt gehalten.

## TESSEN-ICHI-KUMITE 2



4

Abb. 4 und 5

UKE zieht TORIs Arm wieder herunter und schlägt mit dem rechten Knie auf den Ellenbogen; dabei wird der Arm mit beiden Händen nach oben gezogen.



5

## TESSEN-ICHI-KUMITE 3 (Abb. 1–5)



1



2

Abb. 2

Auf dem linken Fuß dreht er sich nach rechts und führt dabei TORIs Arm über den eigenen Kopf.



3

Abb. 3

Das rechte Bein setzt er hinter dem rechten des TORI ab; gleichzeitig legt er TORIs rechten Arm gestreckt auf den eigenen rechten Unterarm.

## TESSEN-ICHI-KUMITE 3



4

Abb. 4

Mit dem rechten Fuß schlägt er TORIs rechtes Bein (das durch weitere Körperfrehnung nach links und starkes Ziehen des Arms zum Standbein geworden ist) nach hinten weg und bringt den Angreifer so zu Fall. TORIs rechten Arm hält er dabei fest . . .



5

Abb. 5

. . . und dreht ihn weiter nach links, wodurch die rechte Ellenbogen-Innenseite zum Kopf geführt wird. Diesen Hebel verstärkt UKE durch Druck seines rechten Ellenbogens auf TORIs inneren Oberarm und gleichzeitiges Umbiegen des Handgelenks.

## TESSEN-NI-KUMITE (Nr. 1–8)

Die TESSEN-NI-KUMITE sind Abwehrkombinationen gegen alle Art von Angriffen: Faustschlag, Halten am Arm, Halten am Revers usw.

Die erste Abbildung zeigt jeweils den Angriff.

Beim Training muß in erster Linie auf die

richtigen Bewegungen geachtet werden. Die eigene Körperhaltung, der Abstand zum Gegner, die Stellung der Beine, die Haltung des TESSEN – all dies muß immer wieder eingeprägt werden, damit die TESSEN-KUMITE ihre optimale Wirkung entfalten können.



137

## TESSEN-NI-KUMITE 1 (Abb. 1–5)



Abb. 1  
TORI greift mit Faustschlag rechts zum Kopf an.



Abb. 2  
Mit der linken Hand wehrt UKE den angreifenden Arm nach außen ab und führt mit der rechten Hand den TESSEN hinter TORIs rechtes Ellbogengelenk.



Abb. 3  
Er stellt den linken Fuß zwischen TORIs Beinen ab und führt dabei eine halbe Körperdrehung nach rechts aus. Gleichzeitig greift die linke Hand das obere Ende des TESSEN. Der linke Oberarm klemmt TORIs Unterarm an UKEs Seite fest.

## TESSEN-NI-KUMITE 1



Abb. 4  
Hier zur Verdeutlichung des Griffs eine Aufnahme von hinten.



Abb. 5  
TORI wird durch weitere Körperdrehung nach rechts über das linke Bein geworfen und sein eingeklemmter Arm mit dem TESSEN weiter nach unten gedrückt.

## TESSEN-NI-KUMITE 2 (Abb. 1–6)



Abb. 1  
TORI greift mit Faustschlag rechts zur Körpermitte an.

1



2

Abb. 2  
Vorwärtsstellung links; UKE wehrt den angreifenden Arm mit der linken offenen Hand nach rechts ab und führt gleichzeitig mit der rechten Hand den TESSEN an die Ellenbeuge des gegnerischen Arms.



3

Abb. 3  
Er legt den TESSEN von oben auf TORIs Arm und faßt ihn wieder mit der linken Hand, wobei TORIs Faust an UKEs Oberarm anliegt.

140

## TESSEN-NI-KUMITE 2

Abb. 4  
UKE zieht den TESSEN nach unten und zwingt TORI auf das rechte Knie; zur Sicherung hält er TORIs rechten Unterschenkel mit dem linken Fuß auf dem Boden fest.



4

Abb. 5  
Die linke Hand drückt TORIs Unterarm zu dessen rechter Schulter . . .



5



6

Abb. 6  
. . . und faßt wieder den TESSEN, um diesen nach rechts zu ziehen. Dadurch entsteht am gegnerischen Ellenbogen und am oberen Unterarm ein wirksamer Hebel.

141

## TESSEN-NI-KUMITE 3 (Abb. 1–5)



1

Abb. 1

TORI schlägt mit der rechten Faust zu UKEs Kopf. UKE hält den TESSEN in der linken Hand.



2

Abb. 2

Er weicht dem angreifenden Fauststoß mit einer leichten Körperbewegung nach links aus und greift dabei mit der rechten Hand den senkrecht gehaltenen TESSEN in Höhe des gegnerischen Ellenbogens. Gleichzeitig setzt er den linken Fuß vor TORIs linkem Bein ab.



3

Abb. 3

UKE dreht den Körper weiter nach rechts und verstärkt den Druck auf den TESSEN. Die gegnerische Faust befindet sich dabei in der eigenen rechten Ellenbeuge. Um TORI leichter nach unten zu zwingen, wird der linke Ellenbogen gegen TORIs rechtes Schulterblatt gestemmt.

## TESSEN-NI-KUMITE 3

Abb. 4

Dies ist eine mögliche Variationstechnik zu Abb. 3, besonders dann, wenn es sich bei TORI um eine wesentlich größere Person handelt.



4

Abb. 5

Dies ist eine zweite Alternative, die in der Regel zum Bruch des rechten Ellenbogens führt. Zusätzlich wird TORI über die linke Hüfte geschleudert.



5

## TESSEN-NI-KUMITE 4 (Abb. 1–3)



Abb. 1

TORI faßt mit der rechten Hand UKEs rechtes Handgelenk von oben.



Abb. 2

UKE dreht den rechten Arm kreisförmig nach links und legt dabei das rechte Ende des TESSEN außen gegen TORIs Handgelenk.



Abb. 3

Mit der linken Hand faßt er unter dem rechten Arm durch das rechte Ende des TESSEN und klemmt TORIs Handgelenk ein, indem er mit beiden Armen den TESSEN zu sich heranzieht. Gleichzeitig versetzt er TORI einen Fußtritt mit dem rechten Bein; dabei wird TORIs Arm etwas nach unten gezogen.

## TESSEN-NI-KUMITE 5 (Abb. 1–4)



Abb. 1

TORI greift mit der rechten Hand UKEs rechtes Handgelenk von oben.



Abb. 2

UKE dreht den rechten Arm mit einer kleinen Kreisbewegung nach links und legt dabei das linke Ende des TESSEN von oben auf das gegnerische Handgelenk.



Abb. 3

Mit der linken Hand greift er unter dem gegnerischen Arm hindurch, faßt den TESSEN auf der anderen Seite wieder und zieht ihn nach unten.

Abb. 4

Zur Verdeutlichung die Haltetechnik von Abb. 3 noch einmal in Großaufnahme.

## TESSEN-NI-KUMITE 6 (Abb. 1–5)



1



2

Abb. 3  
... und von unten mit der linken Hand wieder ergriffen.



3

146

## TESSEN-NI-KUMITE 6

Abb. 4

Mit dem linken Fuß wird TORIs vorderes Bein nach links weggeschlagen, was den Gegner zu Fall bringt.



4

Abb. 5

UKE kniet sich mit dem linken Bein auf TORI und drückt ihn auf den Boden. Dabei hält er den rechten Unterarm mit der linken Hand fest. Abschließend erfolgt ein Stich mit dem TESSEN zu TORIs Kopf.



5

147

## TESSEN-NI-KUMITE 7 (Abb. 1–5)



Abb. 1  
TORI faßt mit der rechten Hand zu UKEs linkem Oberarm.



Abb. 2  
Vorwärtsstellung rechts; der TESSEN wird zum Solar-Plexus geschlagen, der linke Arm kreisförmig nach rechts gedreht ...



Abb. 3  
... und dadurch der Griff des TORI gelöst. Die rechte Hand bringt den TESSEN hinter TORIs rechten Oberarm, ...

148

## TESSEN-NI-KUMITE 7

Abb. 4  
... hält ihn dort von unten mit der linken Hand fest und zieht TORI zu Boden. Dabei wird TORIs rechter Unterarm in einen Hebel zwischen TESSEN und UKEs linke Ellenbeuge genommen. Der linke Fuß stellt sich vor TORIs rechtes Bein.



4

Abb. 5  
Durch weitere Körperdrehung nach rechts wird TORI auf den Boden geworfen und sein Arm mit der linken Hand weiter eingeklemmt. Mit der rechten Hand schlägt UKE ihm den TESSEN ins Genick.



5

149

## TESSEN-NI-KUMITE 8 (Abb. 1–6)



1

Abb. 1  
TORI faßt mit der rechten Hand UKEs rechtes Handgelenk von oben.



2

Abb. 2  
Vorwärtsstellung links; UKE dreht den rechten Arm nach rechts, so daß sich der TESSEN von außen gegen TORIs Handgelenk legt. Mit der linken Hand greift UKE um den Gegner herum.



3

Abb. 3  
Mit dem TESSEN drückt er TORIs Unterarm gegen dessen Brust, während er den linken Fuß in TORIs rechte Kniebeuge stemmt.

## TESSEN-NI-KUMITE 8



4

Abb. 4  
Mit der linken Hand faßt er TORIs Handgelenk von hinten ...



5

Abb. 5  
... und zieht es soweit nach hinten herunter, ...



6

Abb. 6  
... daß TORI auf den Boden gedreht wird, wo UKE ihn mit dem linken Knie festhält. Anschließend versetzt er ihm einen Stoß mit dem TESSEN zur Niere.

## BO-KUMITE (Nr. 1–5)

Wie schon erwähnt, handelt es sich bei den BO-KUMITE um Abwehrkombinationen mit Hilfe des BO.

Der BO ist als Waffe von praxisbezogenen Erwägungen her wenig tauglich. Die mit ihm gezeigten Techniken stehen nicht stellvertretend für andere Gebrauchsgegenstände, sie sind vielmehr von ihrem Aufbau und der Ausführung her nur für einen derart langen Stock konzipiert.

Die wesentliche Bedeutung der BO-KUMITE liegt jedoch darin, daß bei ihrer Durchführung ein Höchstmaß an Körper- und Stockbeherrschung verlangt wird und bei ihrem Training im besonde-

ren Maße – bedingt durch die aufgrund der BO-Länge deutlicher werdenden Impuls- und Hebelkräfte – vermittelt werden.

Das Einbeziehen des Stockes in die eigenen Körperbewegungen, das Ausnutzen der bei den Drehungen gewonnenen physikalischen Kräfte und die beim Handhaben des BO verlangte Angleichung der Körperhaltung an Gewicht und Ausmaße des Abwehrgerätes, um dieses flüssig und sicher führen zu können – all dies wird bei den BO-KUMITE verständlicher und beeinflußt in diesem Sinne alle übrigen KUMITE und Techniken im BO-KARATE.



Der Umgang mit dem BO erfordert ein Höchstmaß an Körperbeherrschung; hier eine Momentaufnahme.

Die KUMITE mit dem BO unterscheiden sich sehr von den übrigen KUMITE des HANBO. Bedingt durch die Größe und das Gewicht des BO kann dieser einmal in erster Linie nur als Schlagwaffe benutzt werden; zum anderen ist es kaum möglich, ihn rechtzeitig kurz vor dem Körper des Übungspartners wieder abzustoppen. Deshalb gibt es keinen Angriff durch Faustschlag, Fußtritt, Festhalten oder ähnlichem, sondern es wird nur der Konterangriff mit dem BO trainiert.

Der Angriffspartner hat einen HANBO, um den BO abzuwehren. Es würden Verletzungen auftreten, wollte man dies mit den Händen oder Füßen versuchen. Im folgenden wurde auf eine begleit-

tende Erklärung der Abbildungen verzichtet, da die Bilder den Ablauf der KUMITE verständlich genug wiedergeben.

Wichtig ist, daß auf die Handhaltungen und Fußstellungen des UKE geachtet wird. Der TORI (also der, der den HANBO hat) soll sich im wesentlichen daran orientieren, wie stark der Angriff, wie schnell und wohin genau er gerichtet ist. Seine Haltung kann somit im Einzelfall etwas anders sein.

Der HANBO muß fließend und ohne große Richtungsänderungen geführt werden. Wie der HANBO bewegt wird, steht aufgrund des Angriffs fest, kann jedoch in den Bildern nicht immer deutlich gezeigt werden.



Die Anfangs- und die Endstellung ist wieder bei allen KUMITE gleich; UKE befindet sich hier in Eingangsstellung,

TORI in Ausgangsstellung mit schräg nach unten gerichteter HANBO-Haltung.

BO-KUMITE 1 (Abb. 1–6)



1



2



3

BO-KUMITE 1



4



5



6

BO-KUMITE 2 (Abb. 1–5)



1



2



3

BO-KUMITE 2



4



5

BO-KUMITE 3 (Abb. 1–6)



1



2



3

BO-KUMITE 3



4



5



6

BO-KUMITE 4 (Abb. 1-7)



1



2



3

BO-KUMITE 4



4



5

## BO-KUMITE 4



6



7

162

## BO-KUMITE 5 (Abb. 1-10)



1



2



3

163

BO-KUMITE 5



4



5

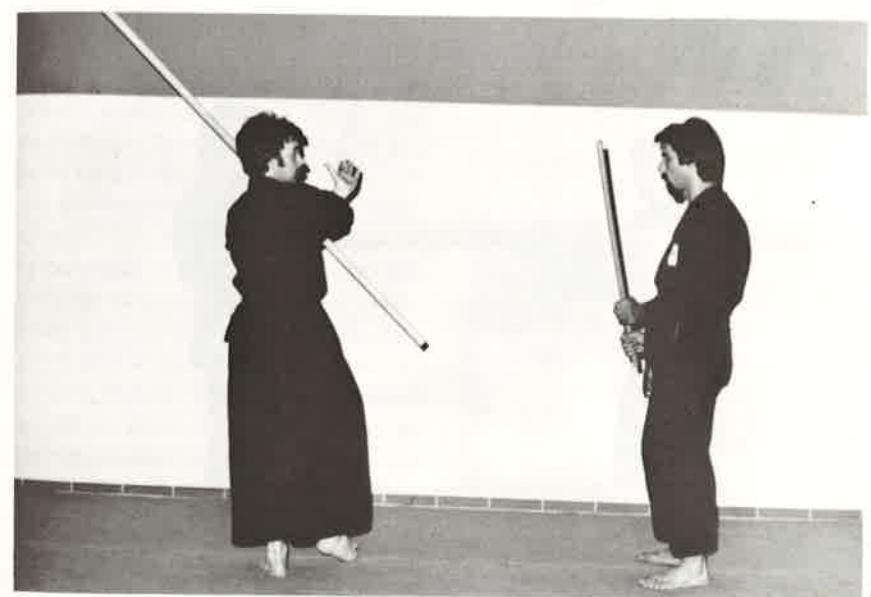


6

BO-KUMITE 5



7



8



9



10

## Immobilisationstechniken

### BO-KATAME-KYO (Nr. 1–5)

Unter KATAME-KYO versteht man die Techniken, mit denen man den Angreifer am Boden festhalten kann. Diese Haltegriffe sind sehr schmerhaft und führen, wenn der Gegner sich gewaltsam befreien will, meistens zum Bruch des Armes oder des Beines.

Im folgenden werden 16 verschiedene grundsätzliche Arten des Haltens gezeigt.

Es ist zu beachten, daß die Hebel nicht nur allein mit dem HANBO, sondern auch mit Hilfe von Armen und Beinen (Füße) angesetzt werden. Dabei liegt der HANBO teilweise am Gegner und teilweise am eigenen Körper fest an, um die größtmögliche Hebelkraft zu erreichen.

Gleichzeitig muß aufgepaßt werden, daß der Angreifer nicht seine andere Hand oder seinen freien Fuß benutzen kann; dies wird in erster Linie dadurch erreicht, daß man den Druck des Hebels soweit verstärkt, daß der Angreifer einen Bruch des Armes oder Beines befürchten muß und deshalb gefügig wird.

Die Techniken des KATAME sind nur in Verbindung mit den übrigen KUMITE zu



1



2

sehen. Sie bilden von ihrer Bedeutung her den Schluß einer Stockverteidigung. Daraus folgt, daß beim Training erst eine Verteidigungskombination erfolgen muß, an die sich dann eine Halte-technik nahtlos anschließt.

Dies ist einmal natürlich praxisbezogen, denn der Angreifer muß erst in die Lage gebracht werden, die eine KATAME-Technik ermöglicht. Zum anderen aber bedeutet es eine erhebliche Erschwer-nis; da bei der Haltetechnik der Gegner auf dem Boden liegen muß, ist er vorher durch Wurf, Hebel oder Fußfeiger zu Fall zu bringen. Dabei darf der Verteidiger aber nicht die Kontrolle über den An-greifer verlieren, sondern er muß ihn notfalls noch während des Falls dirigie-ren und in eine bestimmte Richtung bringen.

Oft ist es auch unerlässlich, daß der Ver-teidiger sich selbst mit auf den Boden wirft, um die Haltetechnik schon wäh-rend dieser Bewegung anzusetzen.

Für das Üben dieser Techniken sollen die beschriebenen KUMITE angewandt werden. Das ist bei fast allen möglich; der Ablauf der jeweiligen Verteidi-



3 die Graduierung zum 2. DAN verlangt.



4



5

gungskombination wird dann nur in der letzten Bewegungsphase geändert.

Die KATAME-KYO sind (in Verbindung mit einer TESSEN-KUMITE) auch mit dem TESSEN möglich; dabei ist die län-gere Ausführung des TESSEN zu ver-wenden.

Das System des HANBO-JITSU kennt neben den BO-KATAME-KYO auch noch die BO-KUMI-KYO; dies sind Griffe mit dem HANBO oder TESSEN im Stand (Transportgriffe, Fesselgriffe usw.). Die KUMI-Techniken werden für

## BO-KUMI-KYO (Nr. 1–6)

Die folgenden Techniken gehören zur Prüfung für den NI-DAN (2. DAN). Es handelt sich dabei um sogenannte Fes-sel- oder Transportgriffe. Darunter ist zu verstehen, daß man durch ihre Anwen-dung einen Angreifer unter Zuhilfe-nahme schmerzhafter Hebel zwingen kann, von weiteren Attacken abzuse-hen, die Aussichtslosigkeit seiner Lage einzusehen und dorthin mitzukommen, wohin der Verteidiger ihn bringen möchte.

Die BO-KUMI-KYO gehören zur großen Gruppe der Immobilisationstechniken, denen auch die BO-KATAME-KYO an-geschlossen sind. Daher gilt auch für

sie im Prinzip dasselbe, was schon zu den KATAME gesagt wurde.

Wichtig ist auch hier, daß die BO-KUMI-KYO jeweils aus einer Abwehr-technik heraus angewandt werden, also den Schluß eines KUMITE bilden. Dies zu üben ist besonders wichtig, da es bei der Kompliziertheit einzelner Techniken nutzlos ist, wollte man gleich von vorn-herein versuchen, den Gegner in einen Transportgriff zu nehmen.

**Vorsicht!** Bei stärkerem Hebedruck werden dem Angreifer sofort Häma-tome oder sogar Knochenbrüche zuge-fügt.

## Nr. 1

Der HANBO wird auf der eigenen Brust bzw. Schulter aufgesetzt und der gegnerische Arm gestreckt mit dem Ellbogen dagegen gedrückt.

Die Hand des Gegners wird im Gelenk nach hinten gedreht.

Durch Heranziehen des gegnerischen Arms und gleichzeitigem Wegdrücken des HANBO wird der Hebedruck verstärkt.

Darauf achten, daß das andere Ende des HANBO vor der Brust des Gegners ist, damit sich dieser nicht eindrehen kann.



## Nr. 2

Der HANBO liegt mit dem freien Ende im eigenen Ellenbogen und wird gegen den Kehlkopf des Gegners gedrückt. Die freie Hand dreht den Kopf des Gegners nach vorn.

Der Unterarm der Hand, die den HANBO faßt, drückt den Oberarm des Gegners an dessen Körper.



## Nr. 3

Der HANBO liegt am Rücken des Gegners an, dessen Arme hängen darüber. Beide Unterarme des Gegners werden von oben gefaßt und hochgezogen. Dabei drücken die eigenen Unterarme den HANBO nach unten!



## Nr. 4

Der HANBO wird mit dem eigenen Unterarm über den des Gegners gegen dessen Achselhöhle gedrückt; er liegt dabei so am Kopf des Gegners an, daß dieser gezwungen wird, sich nach einer Seite zu beugen (und folglich eine labile Stellung einnimmt!).

Die eigene Hand drückt die des Gegners nach oben und dreht sie im Handgelenk.



Nr. 5

Der TESSEN liegt zwischen zwei Fingern des Gegners, die einfach zusammengedrückt werden.



Nr. 6

Der TESSEN wird in der gezeigten Weise gegen das Handgelenk des Gegners gelegt und dessen Hand nach hinten gebogen.

Zur Verstärkung der Schmerzen werden dabei die Finger der Hand zusammengedrückt.

Mit dem eigenen Arm wird der Unterarm des Gegners eingeklemmt.



# HANBO-JITSU Prüfungsprogramm für KYU-Grade

(nach Richtlinien des KOBUDO-KWAI, gültig ab 1.1.1983)

	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. KYU	1. KYU
KAMAE	x				
KIHON					
katai kyo	x				
ju kyo		x			
kaiten kyo			x		
katame kyo				x	
kumi kyo					x
KUMITE					
uke	8				
katai ichi		5			
katai ni			5		
katai san				5	
katai shi					5
katai go					5
ju ichi		5			
ju ni			5		
ju san				5	
ju shi					5
tessen			5		
Waffenangriffe					5
KATA	shodan	nidan	sandan	yodan	kaiten

Die ausführlichere Prüfungsordnung bei der auf Seite 8 angegebenen einschließlich der DAN-GRADE kann Anschrift bestellt werden.

# Erklärung der wichtigsten Fachausdrücke

BO	= Stock, ca. 180 bis 260 cm lang und 2,5 bis 3,5 cm im Durchmesser
BO-FURI-KYO	= Techniken des Stockschlags
BO-KAITEN-KYO	= Techniken des Stockschwungs
BO-TSUKI-KYO	= Techniken des Stockstoßes
CHUDAN	= mittlere Angriffsstufe (zur Körpermitte)
DAN-RYOKU-NO-KAMAE	= Eingangsstellung
DASU-NO-KAMAE	= Vorwärtsstellung
DASU-TOBI-NO-KAMAE	= vordere Ausfallstellung
GEDAN	= untere Angriffsstufe (zum Unterleib, zum Bein)
GO	= fünf
HANBO	= Stock, ca. 92 bis 100 cm lang und 2 bis 2,5 cm im Durchmesser
HIRA-ICHIMONJI-NO-KAMAE	= Ausgangsstellung
ICHI	= eins
JO	= Stock, ca. 130 cm lang und 2,5 cm im Durchmesser
JODAN	= obere Angriffsstufe (zum Kopf)
JU	= weich, geschmeidig, nachgiebig
KAKE-NO-KAMAE	= Kreuzstellung
KANSETSU-KAITEN	= Gelenkschwung
KATA	= festgelegte Reihenfolge bestimmter aufeinanderfolgender, sportbezogener Techniken, die in ihrer Gesamtheit eine Vorstellung von den Prinzipien und der Effektivität dieser Sportart vermittelt.
KATAI	= hart, fest
KATAME-KYO	= Techniken des Immobilisierens (Haltetechniken)
KIAI	= Kampfschrei

KO-SABAKI-NO-KAMAE	= kleine Halbkreisstellung
KUMI-KYO	= Griff- und Transporttechniken
KUMITE	= Kampfübungen mit dem Partner
KYO	= Gruppe von Techniken
MAE-GERI	= gerader Fußstoß nach vorn
MANRIKI-GUSARI	= ca. 60 cm lange Kette mit Griffen an den Enden
MAWASHI-GERI	= halbkreismäßig getretene Fußtechnik
NAGAI-TSUKI	= Längsstoß
NANAME-TSUKI	= Seitstoß
NI	= zwei
O-SABAKI-NO-KAMAE	= große Halbkreisstellung
RYO-TOBI-NO-KAMAE	= beidseitige Ausfallstellung
SAGURU-NO-KAMAE	= Rückwärtsstellung
SAGURU-TOBI-NO-KAMAE	= rückwärtige Ausfallstellung
SAN	= drei
SHI	= vier
SHUTO-UKE	= Abwehr mit der Handkante
SOKUTO-OSAE-UKE	= Abwehr eines Fußtrittes mit Hilfe der Fuß-außenkante
SOLAR-PLEXUS	= Sonnengeflecht; Nervenzentrum unterhalb des Brustbeines
TAI-KAITEN	= Körperschwung
TE-KAITEN	= Handschwung
TESSEN	= Stock, ca. 30 cm lang und 1 cm im Durchmesser; es gibt aber auch ähnliche, kürzere Arten
TORI	= Angreifer
TSUKI	= Fauststoß; oi-tsuki: mit der Faust, auf deren Seite auch das Bein vorn steht gyaku-tsuki: seiterverkehrter Fauststoß
UDE-KAITEN	= Armschwung
UKE	= Verteidiger
USHIRO-GERI	= Fußtritt nach hinten
YOKO-NO-KAMAE	= Seitwärtsstellung
YOKO-TOBI-NO-KAMAE	= seitliche Ausfallstellung
YUBI-KAITEN	= Fingerschwung