

## Hanbo Jutsu

In diesem Buch wird das komplette  
Prüfungsprogramm des Hanbo Jutsu vom 5. Kyu  
bis zum 1. Kyu dargestellt.  
Behandelt wird das Thema Kihon und Kumite.  
Die Kumite werden zum ersten Mal in ihrer  
Gesamtheit gezeigt.

Dieses Buch soll all denen dienen, die sich mit  
dem Hanbo beschäftigen und ein Nachschlagewerk  
suchen. Gleichzeitig soll es eine Hilfe für all  
diejenigen sein, die sich auf eine Prüfung im  
Hanbo Jutsu vorbereiten.



ID: 9886279  
[www.lulu.com](http://www.lulu.com)

# Hanbo Jutsu



Steven Utracik

*Stilart Gendai Goshin Kobu Jutsu*

*Prüfungsprogramm Hanbo Jutsu  
vom 5. Kyu bis zum 1. Kyu*

Steven Utracik

*Hanbo Jutsu*

# 半棒術

**Prüfungsprogramm im Hanbo Jutsu  
Vom 5. Kyu bis zum 1. Kyu**



### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors darf kein Teil dieses Buches, sei es elektronisch, fotomechanisch oder in einer anderen Form vervielfältigt, gespeichert, bearbeitet oder in einer anderen Sprache oder Mundart übersetzt werden, mit Ausnahme der Besprechung in Zeitung und Zeitschriften.

© 2010 Steven Utracik

Covergestaltung  
Steven Utracik

Fotos  
Tanja Utracik

Mitwirkende  
Max Mühlbeyer  
Tobias Schumann  
Thomas Mayer-Gall  
Delia Mayer

Herstellung und Verlag: LULU

ISBN: 978-1-4467-2778-2

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einführung	9
Einleitung	10
Gendai Goshin Kobuo Jutus und das Hanbo Jutsu	11
Hanbo Jutsu	12
Basistechniken im Hanbo	13
Stoffsammlung im Hanbo Jutsu	16
Katame Kyo Festleger	17
Kumi Kyo Transporttechniken	19
Spezifische Eigenschaften des Hanbo	22
Kata mit dem Hanbo	24
Zeremonie mit dem Hanbo	25
Programm 5. Kyu	26
Katai Ichi Kihon	27
Kumite	32
Programm 4. Kyu	38
Katai Ni Kihon	39
Kumite	43
Programm 3. Kyu	55
Kaiten Kihon	56
Kumite	60
Programm 2. Kyu	73
Tsuki Kihon	74
Kumite	79
Programm 1. Kyu	100
Furi Kihon	101
Sogo no Kihon	106
Kumite	110
Programm 1. Dan	118

## Vorwort

Nun ist es über 30 Jahre her, dass ein Buch aus dem Falkenverlag für Aufsehen sorgte. Das Buch „BO-KARATE“ von Dr. Georg Stiebler hat dem interessierten Budoka in Deutschland das Wesen des Hanbo Jutsu näher gebracht. Insbesondere das Thema Kumite war ein tragender Teil des Buches und mit der Grund für die über aus guten Verkaufszahlen.

Das Buch „BO KARATE“ war über Jahre das auflagenstärkste Buch innerhalb des Verlages. Der Ruf nach einem Folgeband wurde laut. Aber leider hat sich danach keiner mehr diesem Thema angenommen, obwohl die Nachfrage zu diesem Thema nach wie vor sehr hoch ist.

Nun hat sich ein Team um Steven Utracik zusammen gefunden, um diese Lücke zu füllen. Steven Utracik hat sich in den letzten Jahren einen guten Namen in der Kobudo Szene gemacht. Sein breites Wissen, gepaart mit den genauen Kenntnissen innerhalb des Hanbo hat ihn geradezu prädestiniert, ein solches Werk zu erstellen.

Die Themen des Buches halten sich an die Prüfungsordnung des Hanbo Jutsu in der Stilart Gendai Goshin Kobu Jutsu.

Besonders hervorzuheben sind die Kumite, die hier das erste Mal in ihrer Gesamtheit dargestellt werden.

Die Kumite mit dem Hanbo ist nicht einfach das Umsetzen von bekannten Bewegungsmustern. Es ist mehr! Der Hanbo hat ein paar besondere waffenspezifische Bewegungen, die man kennen sollte. Nur dann eröffnet sich die besondere Eigenheit dieser Waffe. Was den Hanbo zum perfekten Bindeglied zwischen den waffenlosen und waffenorientierten Kampfkunstsystemen darstellt.

Dem Leser wird sich hier ein umfassendes Werk erschließen. Was nicht nur zum Nachschlagen dienen soll. Auch Anregungen und Trainingsinhalte werden vermittelt.

Rainer Seibert

Stilinhhaber GENDAI GOSHIN KOBU JUTSU

## Einführung

Was hat mich dazu bewogen ein Buch zu schreiben über ein Thema, das in der Kampfkunst nur wenig behandelt wird.

Als ich mit dem Hanbo Jutsu begonnen habe, gab es wenig, um nicht zu sagen keine Literatur über den Hanbo.

Mit Ausnahme des Buches von Dr. Hatsumi und Georg Stiebler befassten sich die meisten Kampfsportbücher mit den unbewaffneten Kampfkünsten. Selten gab es Bücher über bewaffnete Künste und noch seltener über Kobudo geschweige denn Hanbo Jutsu.

Erst in den letzten Jahren ist das Aufkommen von Büchern über die bewaffneten Künste größer geworden.

Was mir zu Beginn des Trainings fehlte, war eine Art Nachschlagewerk, eine Hilfestellung, in dem man nachsehen konnte, was es für Themen gibt und was ich können und üben muss, um eine Prüfung im Hanbo Jutsu zu bestehen.

Die Themen waren den Trainern bekannt und man trainierte diese Themen auch auf den entsprechenden Lehrgängen. Doch sobald man einmal etwas nachlesen wollte, stieß man auf eine Lücke.

Diese Lücke zu schließen, soll die Aufgabe des vorliegenden Buches sein. Ich habe versucht die Themen Kihon und Kumite so darzustellen wie ich es in den vergangenen Jahren des Trainings verstanden habe. Alle Fehler die hierbei entstanden sind, sind mir anzulasten.

Steven Utracik

## Einleitung

Die vorliegende Ausarbeitung behandelt das komplexe Thema des Hanbo Jutsu vom 5. Kyu bis zum 1. Kyu.

Es wird gezielt das Thema Kihon und Kumite behandelt. Der Bereich Kata wird hierbei ausgespart.

Dieses Buch soll jeden unterstützen, der die Kunst des Hanbo Jutsu erlernen oder vertiefen will. Es muss jedoch klar sein, dass man Hanbo Jutsu in seiner Gesamtheit nur erlernen kann, wenn man einen fähigen Trainer hat, der selber in dieser Kunst geschult wurde.

Es soll als eine Art Nachschlagewerk dienen, eine Erinnerungshilfe, die immer dann zu Rate gezogen werden kann, wenn man einmal nicht weiter weiß oder ins Stocken gerät.

Die hier gezeigten Kumite orientieren sich an die Prüfungsordnung des Hanbo Jutsu in der Stilart Gendai Goshin Kobu Jutsu.

## Gendai Goshin Kobu Jutsu und das Hanbo Jutsu

In den frühen 70er Jahren hat sich eine Gruppe von Kampfsportlern um den damals sehr bekannten Georg Stiebler geschart. Mit dem Ziel, das Kobudo in Deutschland bekannt zu machen und darüber hinaus in feste Strukturen einzubinden. Schon damals lag der Schwerpunkt auf dem Hanbo als Waffe.

Georg Stiebler ist vielen noch bekannt durch sein Buch „Bo Karate“. Ein Buch, das damals wie heute noch eine große Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Mit der Zeit bekam der ausgeübte Stil auch einen Namen:  
- Gendai Goshin Kobu Jutsu.

Im Stil Gendai Goshin Kobu Jutsu werden 5 Waffen unterrichtet. Dazu gehören der Hanbo, der Bo, das Tonfa, das Kama und die Sai.

Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem Hanbo. Dies hat seinen Ursprung in den Anwendungsmöglichkeiten des Hanbo in der Selbstverteidigung und der Historie.

Die Stilart des Gendai Goshin Kobu Jutsu ist die erste Stilart gewesen, die eine feste Struktur in die Kunst des Hanbo einbrachte. Hierzu gehören Aufwärmübungen mit und ohne den Hanbo, Handlingsformen, Kihon, Kata und Kumite. Ein in sich geschlossenes und durchstrukturiertes System, das jeden Interessierten in die Lage versetzt, eine umfassende Ausbildung im Hanbo Jutsu zu durchlaufen.

Das Logo des Gendai Goshin Kobu Jutsu:





## Hanbo Jutsu

Was ist Hanbo Jutsu?

Das Hanbo Jutsu entstammt in seiner ureigenen Form aus dem japanischen Ninjutsu. Es hat seinen Ursprung nicht in Okinawa wie manchmal vermutet wird. Der Hanbo in seiner bekannten Form, als ein Meter langer Stock, ist in Okinawa nicht oder nur wenigen bekannt. Er kommt in den traditionellen Kobudo Künsten nicht vor.

Der Ninjutsu Meister Dr. Masaaki Hatsumi hat diese Kunst im Ninjutsu lebendig erhalten.

Dr. Georg Stiebler hat diese Kunst übernommen und in Deutschland eingeführt. Mit der Zeit wurde jedoch diese Kunst immer weiter ausgeformt. Im traditionellen Hanbo Jutsu im Ninjutsu gibt es keine Kihonformen oder Kata.

Die Elemente Kata und Kihon wurden später hinzugefügt.

Der Hanbo findet heutzutage seine wesentliche Berechtigung in der Selbstverteidigung. Daher sieht man oft, dass der Hanbo im Ju jutsu- oder Jiu jitsu-Systemen angeboten und trainiert wird. Leider jedoch nur selten mit seinen vielen Möglichkeiten und Varianten.

Die Kunst des Hanbo Jutsu ist in seiner einfachsten Form recht einfach zu erlernen. Gleichzeitig hat man einen verhältnismäßig schnellen Lernerfolg.

Die Anwendungsmöglichkeiten des Hanbo sind mannigfaltig. Man kann den Hanbo benutzen um den Gegner so weit zu verletzen, dass er jeden weiteren Angriff unterlässt. Man kann den Gegner jedoch auch ernsthaft verletzen oder sogar töten.

Gleichzeitig hat man mit dem Hanbo die Möglichkeit den Gegner so weit unter Kontrolle zu bringen, dass man ihn festlegen oder transportieren kann.

Der Hanbo hat seine wesentlichen Vorteile in seiner geringen Größe und seinem Reichtum an Einsatzmöglichkeiten.

Diese große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten macht den Hanbo zu der idealen Waffe in der Selbstverteidigung.

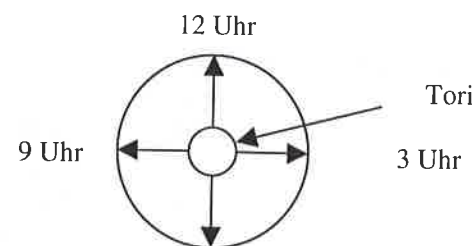
## Basistechniken im Hanbo Jutsu

Nun folgen einige Erklärungen, die wichtig für das Verständnis beim Üben als auch beim Lesen dieser Lektüre sind. Um die Erläuterungen darstellen zu können und dem Leser verständlich zu machen, wurde sich auf eine Nomenklatur geeinigt, die auch beim Training ihre Anwendung findet.

### Allgemein:

### Das Model der Uhr:

Dieses Modell ermöglicht es ein leichteres Verständnis für die Ausweichbewegungen von Tori darzustellen und zu erläutern.



Ausgangspunkt für Tori ist das Zentrum der Uhr.

Wenn Tori auf 9 Uhr ausweichen soll, so bedeutet das, dass er nach links ausweicht. Soll Tori auf 10 Uhr ausweichen, so bewegt er sich diagonal nach vorne links.

Diese Erläuterung macht eine Beschreibung und ein Üben bzw. Behalten der Techniken wesentlich einfacher.

### Kraftlenkende und kraftverzehrende Blöcke:

Bei den Blocktechniken im Hanbo unterscheiden wir zwei wesentlich Blockarten:

Kraftverzehrend und Kraftlenkend.

Kraftverzehrend sind Blocktechniken, bei denen ein Block den gegnerischen Angriff komplett in sich aufnimmt. Hier wird die Kraft von Uke verzehrt.

Kraftlenkend ist ein Block, der die Angriffsbewegung der gegnerischen Waffe weiter bzw. umleitet. Hier wird die Kraft von Uke umgelenkt.

### Anfänger und Fortgeschrittene bei den Waffen

Bei Betrachtung der Techniken als Trainer und ganz besonders als Prüfer ist darauf zu achten, dass die Schüler als Anfänger und Fortgeschrittene zu unterscheiden sind.

So ist es für einen Anfänger, der den Hanbo kennenlernt, ein völlig neues Bewegungsgefühl. Also auf keinen Fall mit jemanden gleichzusetzen, der bereits Hanboerfahrung hat.

### Individuelle Weiterentwicklung der Techniken

Zu Beginn der Ausbildung werden die Techniken exakt so geübt wie der Trainer sie zeigt. Sobald der Sprung zum Dan geht, muss erkennbar sein, dass sich der Schüler mit den Techniken weiter auseinander gesetzt hat. Er hat verstanden was die Techniken vermitteln sollen. Nun beginnt der Prozeß des „Neulernen“ für sich. Er „verändert“ die Techniken für seine individuellen Eigenschaften, jedoch ohne die Prinzipien und die spezifischen Eigenschaften der Waffe zu verändern.

Es muss klar sein, dass der Schüler zu Beginn die grundlegenden Techniken erlernt und erst später die Techniken für sich weiter entwickelt.

### Körper- und Waffenkoordination:

Dazu gehören:

-Waffenausrichtung und körperenges Arbeiten

Bei dem Üben mit der Waffe (im Kumite und Kihon) ist besonders darauf zu achten, dass die Waffe auf den Gegner gerichtet ist. Die Waffe darf nicht in irgendeine Richtung zeigen, sondern ganz gezielt auf den Gegner.

Das körperenge Arbeiten geht häufig mit der Waffenausrichtung einher. Das körperenge Arbeiten ist nicht mit dem internen Arbeiten zu verwechseln. Das körperenge Arbeiten wird benutzt, um die Waffe besser zu führen,

um mehr Kraft einzusetzen zu können und um die Waffe vor dem Gegner zu verstecken.

-Externes / Internes Arbeiten

Externes Arbeiten bedeutet die Waffe mit ihrer vollen Reichweite einsetzen zu können in Verbindung mit den körpereigenen Gliedmaßen. Der Gegner muß getroffen werden und dies kann nur geschehen, wenn die volle Reichweite, die zur Verfügung steht, genutzt wird.

Internes Arbeiten bedeutet, dass die Reichweite, die zur Verfügung steht, nicht genutzt wird.

Das interne Arbeiten ist oftmals ein Anfängerfehler, da es für den Anfänger schon schwer genug ist, die Waffe zu händeln ohne auf die Reichweite zu achten.

-Stellungen

Das Kobudo entwickelte sich aus seiner Geschichte heraus mit dem Karate zusammen. Man kann auch sagen, dass es im alten Japan eine Einheit gebildet hat. So erklären sich die Namen der Stellungen, die dem Karate gleich sind.



# Stoffsammlung im Hanbo Jutsu

Gruppe	Definition
Kansetsu waza / Hebel (Ude hisigi) (Ude garami)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überdehnung eines gestreckten Gelenks</li> <li>- Verschlüsselung eines Gelenks</li> </ul>
Preßgriff	Direkter Druck mit dem Hanbo auf einen Knochen
Shime waza / Würger	Unterbrechung der Luft- oder Blutzufuhr am Hals
Tsuki / Stöße	Techniken, die auf einer geraden Linie zum Ziel gestoßen werden
Furi / Schläge	Techniken, die nicht auf einer geraden Linie zum Ziel kommen, aber einen Endpunkt haben
Kaiten / Schwünge	Techniken, die keinen Endpunkt haben
Kumi Kyo / Transporttechniken	Techniken, die dazu dienen den Gegner zu transportieren. Dies geschieht mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfe eines Würgers</li> <li>- Hilfe eines Hebels</li> <li>- Kombination eines Hebels und eines Würgers</li> </ul>
Katame Kyo / Festleger	Techniken, die dazu dienen den Gegner an einem Untergrund zu fixieren und ggf. zum Transport vorzubereiten
Katame waza / Techniken am Boden	Techniken, die am Boden ausgeführt werden

## Katame Kyo - Festleger

Unter der Stoffsammlung der Katame-Kyo (Festleger) versteht man Techniken, bei denen der Gegner durch Belasten sowie unterstützende Techniken (Hebeln, Würgen, Pressen) am Boden (besser "Untergrund") fixiert wird.

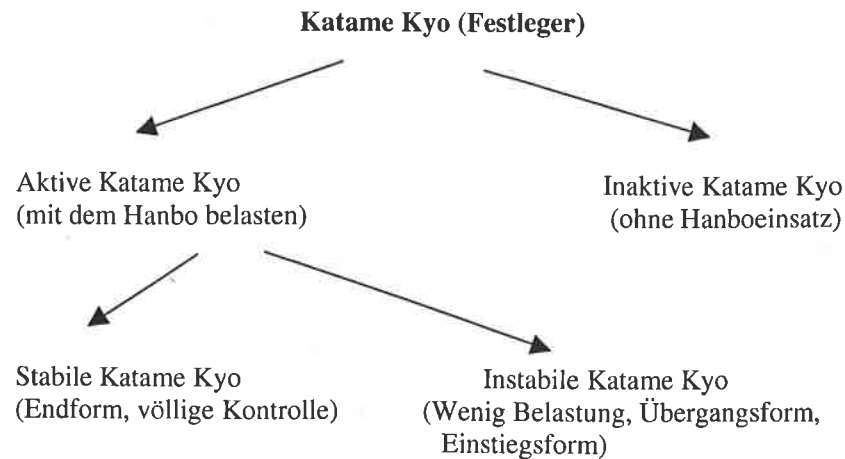
Die Festlegetechniken versteht man als Bindeglied einer Kumite Kombination. Nach der erfolgreichen Abwehr eines Angreifers, bei dem der Gegner zu Boden geführt wurde, wird dieser mittels Katame-Kyo unter Kontrolle gebracht. Das hat den Sinn und Zweck die dynamische, physische und auch psychische Energie zu reduzieren. Nachdem dann der Gegner beruhigt worden ist, wird er mittels einer Transporttechnik (Kumi-Kyo) abtransportiert. Eine komplette Ju-Kumite endet nicht mit Katame Kyo (Festleger), sondern immer in einer kontrollierten Kumi-Kyo (Transporttechnik) Form.

Ein Festleger beinhaltet eine Kombination von verschiedenen Technikgruppen. Dabei ist der Hauptanteil das starke Belasten des Gegners. Soweit das dessen Bewegungsfreiheit deutlich eingeschränkt wird.

Dieses Belasten wird dann noch durch weitere Techniken unterstützt, die dem Gegner Schmerz zufügen. Mit diesen Hebeln oder Würgern wird die Gegenwehr des Angreifers im Keim erstickt. Damit wird die klare Überlegenheit des Verteidigers demonstriert.

Zwar spricht man immer vom Festlegen am Boden. Aber natürlich ist es auch genauso möglich einen Festleger an der Wand auszuführen. Immer unter dem Gesichtspunkt den Angreifer auf eine Transporttechnik vorzubereiten.

## Grafische Darstellung von Festlegetechniken



Passiver Festleger -	Hanbo wird zum Hebeln oder Würgen eingesetzt
Virtueller Festleger -	Theoretischer Festleger
Jodan Katame Kyo	Festleger im oberen Halsbereich
Ashi Katame -	Festleger mit einem Hebel im Beinbereich
Ude Gatame -	Festleger als Hebel im Armbereich
Shime Katame -	Festleger mit einer Würgetechnik im Kopfbereich
Kansetsu Katame -	Festlegen mit Hilfe eines Hebels im Kopfbereich

## Kumi Kyo Transporttechniken

Was ist eine Transporttechnik?

Eine Transporttechnik dient dazu den Gegner nach einer gegnerischen Abwehr zu transportieren.

Der grundsätzliche Gedanke der Transporttechnik ist es den Gegner zu Boden zu bringen und ihn aus einer für Tori ungefährlichen Position aufzuheben und zu transportieren.

In den meisten Fällen besteht die Ausgangslage darin, dass der Gegner am Boden liegt und er von dort aufgehoben wird.

Um den Gegner aufzuheben, geht man davon aus dass der Schmerz so groß ist, dass der Gegner sich in die Bewegung fügen wird. Hier ist der Schmerz der Motivator das zu tun was Tori will.

Die für Tori sicherste Ausgangslage ist die Bauchlage von Uke. Jedoch lässt sich Uke aus dieser Position nur mit reiner Gewalt und einer gehörigen Portion Schmerz in die Transporttechnik zwingen.

Hier stellt sich das Problem der Transporttechniken dar. Nach Rücksprachen mit Personen aus dem Polizei- und Vollzugsdienst hat sich herausgestellt, dass es nicht möglich ist, Personen vom Boden einfach aufzuheben. Im Regelfall wird man von einem Gegner angegriffen, der größer und schwerer ist. Wenn dieser am Boden liegt und Tori will ihn mit einer stabilen Transporttechnik aufheben, wird dies nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten möglich sein. Die beste Lösung ist es dann Uke am Boden stabil zu sichern und darauf zu warten, dass Hilfe kommt.

Es gibt jedoch zwei Möglichkeiten Transporttechniken am Gegner auszuführen:

- Die Technik als solche endet in einer Transporttechnik. Hierbei kann Tori mit den geringsten Schwierigkeiten rechnen. (Ude Garami Formen im Stand)
- Uke liegt am Boden in Bauchlage und wird dann in eine sitzende Position gebracht. Aus dieser Situation wird Uke abtransportiert. (Ude Garami am Boden).

### Gesetzmäßigkeiten für Transporttechniken:

- Uke muss am Schultergürtel kontrolliert werden.
- Tori muss die Technik ausführen ohne in Gefahr zu geraten.
- Wenn Uke aus der Bauchlage transportiert wird, muss er zuvor in eine sitzende Position gebracht werden. Dies geschieht indem er in eine rotierende Bewegung gebracht wird. Diese Bewegung wird vom Kopf und Schultergürtel gesteuert.

Folgende Unterteilung gibt es bei Kumi Kyo:

Aktive Kumi Kyo (Ausführung mit Unterstützung des Hanbo)

Passive Kumi Kyo (Ausführung ohne Unterstützung des Hanbo)

Aktive Kumi Kyo werden unterteilt in:

Stabile Transporttechniken

- Uke wird völlig unter Kontrolle gebracht
- Die Technik wird im oberen Rumpfbereich angesetzt
- Tori bleibt während der Kumi Kyo beweglich

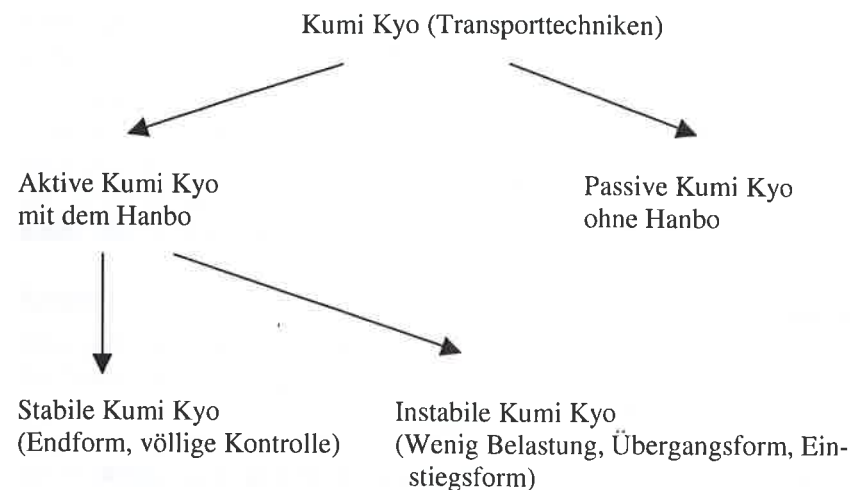
Instabile Transporttechnik (Kuzure-Formen)

- Techniken, die schnell gelöst werden können
- Vorbereitende Techniken zur Weiterführung
  - Schnelle Übergangsmöglichkeiten

Passive Transporttechniken:

- der Hanbo wird bei der Ausführung der Transporttechnik nicht genutzt
- der Hanbo befindet sich in der freien Hand um ggf. auf weitere Angriffe reagieren zu können

### Grafische Darstellung von Transporttechniken



## Spezifische Eigenschaften des Hanbo

### Zeremonie:

Die Zeremonie ist Hanbo spezifisch.

### Mochi / Faßarten:

Der Hanbo wird mit beiden Händen im drittel/drittel Griff erfaßt. Diese Griffhaltung ist die Standard Haltung.

Die Hauptgriffarten sind:

- Einhandgriff            Kata te mochi
- Zweihandgriff        Ryote mochi

Es wird hierbei noch unterschieden in Vorwärts- und Rückwärtsgriff.

Eine Besonderheit beim Mochi mit dem Hanbo ist das ständige Fließen und der Wechsel der Griffhaltung.

### Mochikae / Griffwechsel:

Allgemein:

Anwendungen und Kumite mit dem Hanbo benötigen verschiedene Griff-  
formen. Um dahin zu gelangen, erfolgt ein Mochikae.

Besonderheit:

Griffwechsel erfolgen schnell und weitestgehend nicht erkennbar für den  
Gegner. Kann der Gegner den Griff erkennen sind Rückschlüsse auf die  
Kumite erkennbar.

Diese schnellen Griffwechsel sind nur möglich, weil die Waffe kurz und  
leicht ist.

### Kaiten / Schwünge:

Schwünge sind eigenständige Techniken für sich. Sie dienen nur als Binde-  
glied zwischen zwei Techniken.

Ein Unterscheidungspunkt zum eigentlichen Schlag ist der Kraftbrennpunkt  
in der Endposition. Der Schlag hat einen Endpunkt. Der Kaiten hat keinen  
Endpunkt. Er wird benutzt, um Techniken miteinander zu verbinden, um  
die Ausgangslage der Technik zu ändern oder zur Vorbereitung weiterer  
Techniken.

### Kumite:

Der Hanbo ist eine typische Selbstverteidigungswaffe (SV-Waffe).

Die Hanbo Stoffsammlung umfaßt Schläge, Stöße, Hebel, Festleger, Würfe  
usw.

Durch die Verbindung der Ju Techniken ist es möglich den Gegner zu kon-  
trollieren oder zu transportieren.

Der Hanbo ist nicht als typische Waffe im Kobudo zu sehen, die darauf  
abzielt den Gegner zu töten.

### Kata:

Die Hanbo Katas unterscheiden sich auf dem Dan Niveau durch schnelle  
und kraftvolle Bewegungen. Sie zeichnen sich zumeist durch eine Mi-  
schung aus Handlingsformen und Schlagkombinationen aus.

Durch die Handlingselemente erreicht man eine Sicherheit in dem Umgang  
mit dem Hanbo.

Das Idealziel soll sein, dass die Waffe und der Sportler eine Einheit bilden.

## Kata mit dem Hanbo

Das Thema Kata wird in dem Buch nicht behandelt. In dem vorliegenden Buch geht es darum einen Überblick über die Kihonformen und Kumite zu vermitteln.

Der Bereich Kata ist so umfangreich, dass er alleine ein ganzes Buch füllen würde. Doch die Feinheiten der Hanbo Kata darzustellen ist ein Buch nicht in der Lage. Die Händlingselemente, die in den verschiedensten Kata vorkommen sind nicht oder nur sehr schwer in Worte zu kleiden.

Der Vollständigkeit halber aber eine kleine Auflistung der Kata, die für die jeweiligen Gürtelgrade demonstriert werden müssen:

5. Kyu	Hanbo Shodan
4. Kyu	Hanbo Nidan
3. Kyu	Hanbo Sandan
2. Kyu	Hanbo Yodan
1. Kyu	Kaiten
1. Dan	Fudoshin no Sho
2. Dan	Hate no Sho
3. Dan	Hate no Dai
4. Dan	Tsuken no Sho
5. Dan	Kanjo

Nicht prüfungsrelevante Kata:

Hanbo Godan

Fudoshin no Dai

## Zeremonie mit dem Hanbo

### Angrüßen:

- Der Kobudoka steht in Musubu dachi. Der Hanbo wird in der rechten Hand gehalten.
- Verbeugen
- Das linke Bein wird nach links in Heisoku dachi bewegt. Gleichzeitig wird die rechte Hand mit dem Hanbo über den Kopf geführt. Mit der linken Hand wird der Hanbo über dem Kopf gefaßt.
- Der Hanbo wird nun vor den Körper langsam nach unten geführt. Dabei wird mit dem rechten Bein ein kleiner Schritt nach rechts gemacht.  
In der gesamten Phase wird der Hanbo waagerecht gehalten.
- Mit rechts geht man in Dan Ryuku no dachi (Verkürzter Kokutsu dachi) links. Dabei wird der Hanbo senkrecht neben der rechten Körperseite geführt. Die rechte Hand umschließt den Hanbo am unteren Drittel während die linke Hand geöffnet (Finger zeigen nach oben) am oberen Drittel des Hanbo liegt.
- Aus dieser Position beginnt der Kihon und die Kata.

### Abgrüßen, dabei läuft die Zeremonie vom Angrüssen rückwärts ab:

- Aus der Position Dan Ryuku no dachi geht man mit dem rechten Bein nach vorne auf gleicher Höhe wie das linke Bein. Die Stellung dabei ist Heisoku dachi. Der Hanbo wird aus der senkrechten Bewegung in eine waagerechte Haltung vor den Körper in Gürtelhöhe gebracht. Die Arme sind dabei fast gestreckt. Diese Bewegung wird langsam ausgeführt.
- Während der Hanbo mit der rechten Hand kreisförmig nach oben geführt wird setzt man parallel dazu das rechte Bein zur Mitte hin. Nachdem der Hanbo den Zenit überschritten hat, wird nun das linke Bein herangeführt bis der Kobudo wieder in Musubi Dachi steht.
- Verbeugung



## Programm 5.Kyu

### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo

### Katai Ichi Kihon

- Zeremonie
- Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki, vorgehen in Zenkutsu-Dachi
- Jodan Hira Ryote O Furi, vorgehen in Zenkutsu-Dachi
- Chudan Soto Mawashi Ryote Ko Furi, vorgehen in Kokutsu Dachi
- Hira Ryote Naname Tsuki, vorgehen in Zenkutsu-Dachi
- Jodan Kiritsu Katate Ko Furi, vorgehen in Zenkutsu-Dachi
- Ushiro Gedan Kiritsu Katate O Furi, vorgehen in Kokutsu Dachi
- Zeremonie

### Kumite

- Uke Kumite
- 8 Kumite gegen Faustangriff

### Kata

- Hanbo Shodan

## Katai Ichi Kihon

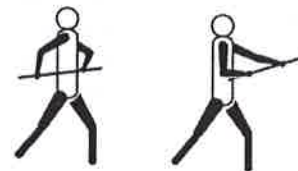
### Allgemein:

- Die erste Technik des Kihon startet immer aus Dan Ryoku no Kamae.
- Der Kihon wird 5 x demonstriert. Die letzte Technik einer jeden Bahn endet mit einem Kiai.
- Der Kihon ist ruhig aber mit Kime zu demonstrieren. Es muß Spannung in der Technik zu erkennen sein.

### Beschreibung der Techniken des Kihon:

#### 1) Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki

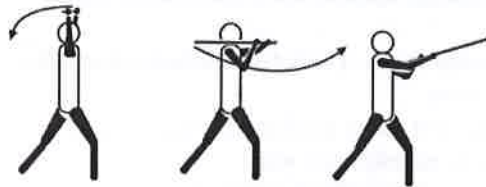
- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi.
- Der Hanbo wird von hinten ausgeholt und zur eigenen Mittellinie gestoßen.
- In der Endposition liegt er am Unterarm der hinteren Hand an. Hierbei sind immer die Führhand und das Führbein vorne.



#### 2) Jodan Hira Ryote O Furi

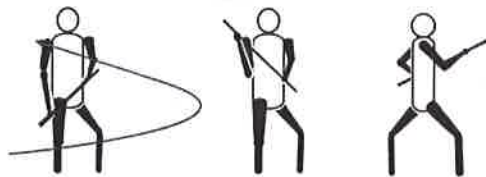
- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi.
- Der Hanbo wird mit beiden Händen über den Kopf gehoben.
- Der Hanbo wird so gedreht, dass er an der rechten Schulter liegt und das kurze Ende nach vorne zeigt.
- Die linke Hand greift nun das kurze vordere Ende (vor der rechten Hand).
- Jetzt wird der Hanbo in einer weiten Kreisbewegung nach vorn geschlagen.

- Kurz vor Erreichen der Endposition wird der linke Ellbogen nach unten geführt, wobei er während der gesamten Ausführung nach außen gezeigt hat.
- Endposition ist hierbei die eigene Kopfhöhe. Dabei sind die Arme leicht gebeugt.



### 3) Chudan Soto Mawashi Ryote Ko Furi

- Ausgangsstellung ist Kokutsu dachi. Die vordere Hand liegt unten am vorderen Bein.
- Von dort wird der Hanbo in einer kleinen Halbkreisbewegung mit der vorderen Hand vom Bein zur Schulter bewegt.
- Die hintere Hand bleibt in Höhe der Hüfte.
- Endposition ist die Außenkante der vorderen Schulter.



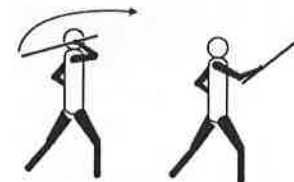
### 4) Hira Ryote Naname Tsuki

- Ausgangsstellung ist Zenkutsu dachi.
- Der Hanbo wird mit beiden Händen im drittel/drittel Griff gehalten.
- Mit beiden Händen wird der Hanbo nun waagrecht nach vorne gestoßen. Nach dem Auftreffen wird der Hanbo sofort wieder zurückgezogen. Getroffen wird mit dem Mittelteil des Hanbo.
- Getroffen werden drei Angriffshöhen. Jodan, Chudan und Gedan. Jeweils mit einem Schritt.



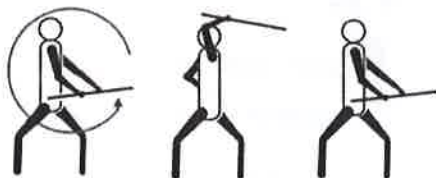
### 5) Jodan Kiritsu Katate Ko Furi

- Ausgangsstellung ist Zenkutsu dachi.
- Der Hanbo wird mit der vorderen Hand hinter die Schulter geführt.
- Mit einer kleinen halbkreisförmigen Bewegung wird der Hanbo nach vorne in eigener Kopfhöhe geschlagen. Die Bewegung erfolgt aus dem Ellbogengelenk und nicht aus der Schulter. In der Endbewegung erfolgt ein Einknicken des Handgelenks.
- Der Hanbo wird mit dem unteren Drittel am Unterarm fixiert.



#### 6) Ushiro Gedan Kiritsu Katate O Furi

- Ausgangstellung ist Kokutsu dachi.
- Wenn das rechte Bein vorne ist, erfolgt der Schlag mit der linken Hand.
- Der Hanbo wird im unteren Drittel gegriffen.
- In einem großen kreisförmigen Bogen wird der Hanbo von oben nach vorne geschwungen.
- Gestoppt wird der Schwung mit der vorderen Hand, die sich quer über den Hanbo von oben legt.
- Endpunkt ist der Genitalbereich.



#### Uke Kumite:

##### Allgemein:

- Der Angriff von Uke erfolgt mit einem Fauststoß rechts zum Oberkörper von Tori.
- Die Uke Kumite sollen auf beiden Seiten geübt werden.
- Die Einzeltechniken sollen schnell und kraftvoll ausgeführt werden.
- Von Beginn der Kumite an soll das Distanzverhalten erlernt werden.

##### Zu den Kumite:

#### Hira Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hira Ryote Ko Furi

- Tori weicht auf 11 Uhr in Zenkutsu dachi links aus. Während der Ausweichbewegung erfolgt ein kurzer Schlag in die rechte Rippenseite von Uke.
- Die Trefferfläche ist hierbei das rechte Hanboende. Es erfolgt hierbei keine große Ausholbewegung.



### Kiritsu Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Kiritsu Ryote Ko Furi

- Tori weicht auf 9 Uhr in einem Kiba dachi aus.
- Dabei wird mit der rechten Hand ein Schlag von oben zum angreifenden Handgelenk geführt. Die rechte Hand führt den Schlag. Die linke Hand bildet den Drehpunkt für die Bewegung.
- Es erfolgt keine große Ausholbewegung.
- Die äußere Hand bleibt beim Schlag weitestgehend an der Hüfte.



### Hira Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hira Ryote Ko Furi

- Tori weicht auf 6 Uhr aus in einen rechten Kokutsu dachi.
- Der Hanbo wird in einer gleitenden, kreisrunden Bewegung von rechts nach links zu Ukes Hals geführt. Hierbei ist die linke Hand der Haltepunkt. Die rechte Hand gleitet am Hanbo entlang, bis er die Endposition erreicht hat. Dabei ist die Hand um den Hanbo geschlossen. Beide Daumen zeigen während der Bewegung zueinander.
- Der Oberkörper wird während des Schlages nach links gedreht, so dass nur noch die rechte Seite zu Uke zeigt.
- Die Endposition ist in diesem Fall der Hals, der mit der Stockspitze getroffen werden soll.
- Die Distanz wird durch das Gleiten am Hanbo und durch das Zurücklehnen des Oberkörpers erreicht.



### Ryote O Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Ryote O Furi

- Tori weicht auf 3 Uhr aus. Dabei steht er in Kiba dachi. Der Hanbo wird während der Ausweichbewegung nach oben über den Kopf gehoben und an die rechte Schulter gebracht. Dabei hat er eine waagerechte Position. Die linke Hand faßt vor der rechten Hand.
- Nun dreht sich Tori zu Uke, indem er die rechte Schulter nach links dreht.

- Der Hanbo wird während der Drehbewegung leicht vor den Körper gezogen.
- Die Auftrefffläche des Hanbo ist die Stockspitze. Sollte die Spitze vom Hals von Uke zu weit entfernt sein, werden die Knie leicht gebeugt und der Hanbo weiter zur linken Hüfte gezogen, bis der Abstand erreicht ist.



Andere Perspektive

### Hidari Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hidari Ryote Ko Furi

- Tori weicht durch einen flachen Sprung auf 9 Uhr aus. Die Stellung ist hierbei Kiba Dachi.
- Während des Sprungs wird der Hanbo so gedreht, dass die linke Hand in Höhe der linken Schulter ist. Die rechte Hand ist in Höhe der eigenen rechten Hüfte.
- Dabei erfolgt ein Schlag, der mit der linken Hand zum Ellbogen von Uke geführt wird. Der gegnerische Unterarm wird mit der vorderen Spitze des Hanbo getroffen. Der Schlag wird leicht schräg ausgeführt.



### Hidari Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hidari Ryote Ko Furi

- Tori macht mit dem linken Fuß eine Drehbewegung ohne den Abstand der Beine zu ändern.
- Dabei erfolgt eine Blockbewegung mit dem Hanbo von außen.
- Der Hanbo wird senkrecht gehalten.





## Katate Nagai Tsuki

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hidari Ryote Ko Furi

- Tori verlagert sein Gewicht nach unten in der Stellung Kiba dachi.
- Während des Verlagerns nach unten erfolgt ein einarmiger Stoß nach vorne.
- Trefferregion bei Uke ist der Bauchbereich.
- Uke soll getroffen werden, bevor er sich bewegt.



## Hidari Ryote Ko Furi

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori: Hidari Ryote Ko Furi

- Tori macht mit dem rechten Bein einen kleinen Schritt nach rechts. Dabei erfolgt mit dem linken Bein ein Überkreuzschritt. So bewegt sich Tori aus der eigentlichen Angriffslinie.
- Mit dem Hanbo erfolgt eine Blockbewegung. Dabei ist die linke Hand oben und die rechte Hand unten.



## Programm 4. Kyu

### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo

### Katai Ni Kihon

- Zeremonie
- Jodan Mawashi Ryote Nagai Tsuki vorgehen in Zenkutsu Dachi
- Jodan Kiritsu Ryote O Furi vorgehen mit Zenkutsu Dachi
- Chudan Uchi Hira Ryote Ko Furi vorgehen mit Kokutsu Dachi
- Kiritsu Naname Tsuki vorgehen mit Zenkutsu Dachi
- Chudan Yoko Kansetsu Furi vorgehen mit Kiba Dachi
- Gedan Uchi Mawashi Katate O Furi vorgehen mit Kokutsu Dachi
- Zeremonie

### Kumite

- Katai Ichi: 5 harte Techniken gegen Faustangriff
- Ju Ichi: 5 weiche Techniken gegen Faustangriff

### Kata

- Hanbo Nidan

## Katai Ni Kihon

### Allgemein:

- Die erste Technik des Kihon startet immer aus Dan Ryoku no Kamae
- Der Kihon wird 5 x demonstriert. Die letzte Technik einer jeden Bahn endet mit einem Kiai.
- Der Kihon ist ruhig aber mit Kime zu demonstrieren. Es muß Spannung in der Technik zu erkennen sein.

### Beschreibung der Techniken des Kihon:

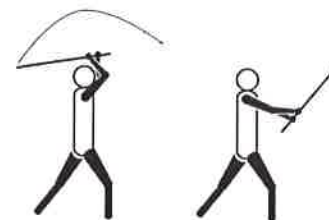
#### 1) Chudan Mawashi Ryote Nagai

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi rechts.
- Der Hanbo wird mit beiden Händen in Honte Mochi auf der linken Seite gehalten. Dabei befinden sich die Hände unten.
- Nun wird der Hanbo angehoben und in einer halbkreisförmigen Bewegung zu der rechten Schläfe des Gegners gestoßen.



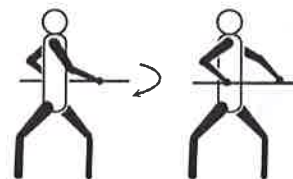
#### 2) Jodan Kiritsu Ryote O Furi

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der Hanbo wird in Honte Mochi gehalten.
- Der Hanbo wird über den Kopf angehoben.
- Nun wird der Hanbo gedreht, so dass das kurze Ende des Hanbo zum Gegner zeigt. Dabei hält man den Hanbo in einer Art Schwertgriff.
- Die Griffhaltung ist so, dass die linke Hand vorne und die rechte Hand hinten ist.
- Der Schlag erfolgt senkrecht über den Kopf nach unten.
- Endposition ist die eigene Kopfhöhe.
- Bei Vorgehen erfolgt ein Wechsel der Hände. Der Wechsel erfolgt über dem Kopf.



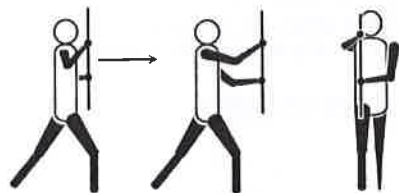
#### 3) Chudan Uchi Hira Ryote Ko Furi

- Ausgangstellung ist Kokutsu Dachi links
- Der Hanbo wird senkrecht in Honte Mochi gehalten.
- Beim Vorgehen erfolgt nun ein Schlag von der Seite.



#### 4) Kiritsu Naname Tsuki

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der Hanbo wird mit beiden Händen im drittel/drittel Griff gehalten.
- Mit beiden Händen wird der Hanbo nun senkrecht nach vorne gestoßen. Nach dem Auftreffen wird der Hanbo sofort wieder zurückgezogen. Getroffen wird mit dem Mittelteil des Hanbo.
- Beim Vorgehen wird gewechselt. Das heißt wenn das rechte Bein vorne ist, ist auch die rechte Hand oben.



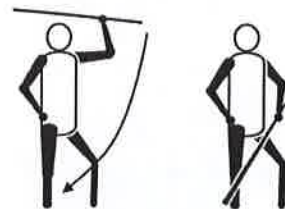
#### 5) Chudan Yoko Kansetsu Furi

- Ausgangstellung ist Kiba Dachi links.
- Der Hanbo wird in Honte Mochi vor dem Körper gehalten.
- Bei dem Vorgehen in Kiba dachi erfolgt nun ein Schlag aus dem Handgelenk in Richtung des Gegners. Der Hanbo wird sofort wieder zurückgezogen und mit der anderen Hand fest gehalten.
- Der Ellbogen des ausführenden Arms muss am Körper angelegt sein.



#### 6) Gedan Uchi Mawashi Katate O Furi

- Ausgangstellung ist Kokutsu Dachi links.
- Mit dem rechten Arm erfolgt ein halbkreisförmig ausgeholter Schlag in Richtung des vorderen linken Schienbeins.
- Trefferregion ist die Aussenseite des Schienbeins.



## Ju Ichi: Abwehr gegen Faustangriff

### Allgemein:

- Die Kumite zum 4. Kyu sind von besonderer Wichtigkeit da sie die ersten und wesentlichen Prinzipien im Hanbo Jutsu vermitteln sollen.
- Besonderen Wert wird auf das Verstehen der Techniken gelegt.

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 11 Uhr wie in der Uke Kumite 1 aus. Gleichzeitig erfolgt ein Schlag mit der vorderen Hanbospitze auf die Rippen des Gegners.
- Tori greift mit rechts den gegnerischen rechten Arm in Höhe des Handgelenks. Er dreht den Arm so, dass die Handfläche nach oben zeigt.
- Nun schiebt er den Hanbo mit der linken Hand unter den rechten Arm von Uke durch. Dabei liegt der Hanbo auf der Brust des Gegners auf.
- Tori stellt sich nun auf die rechte Seite von Uke.
- Durch kontrollierten Druck und Zug beider Arme entsteht ein Hebel im Ellbogengelenk des Gegners.
- Das rechte Bein setzt Tori nun in einer geraden Linie nach hinten.
- Durch den Druck der linken Hand und den Zug mit der rechten Hand wird Uke nun in eine Kreisbewegung nach rechts gebracht.
- In der Endposition kniet Tori auf dem linken Knie. Uke liegt seitlich neben ihm. Dabei ist der rechte Oberarm auf Toris Oberschenkel abgelegt und wird mit einem Streckhebel überdehnt.



Andere Perspektive

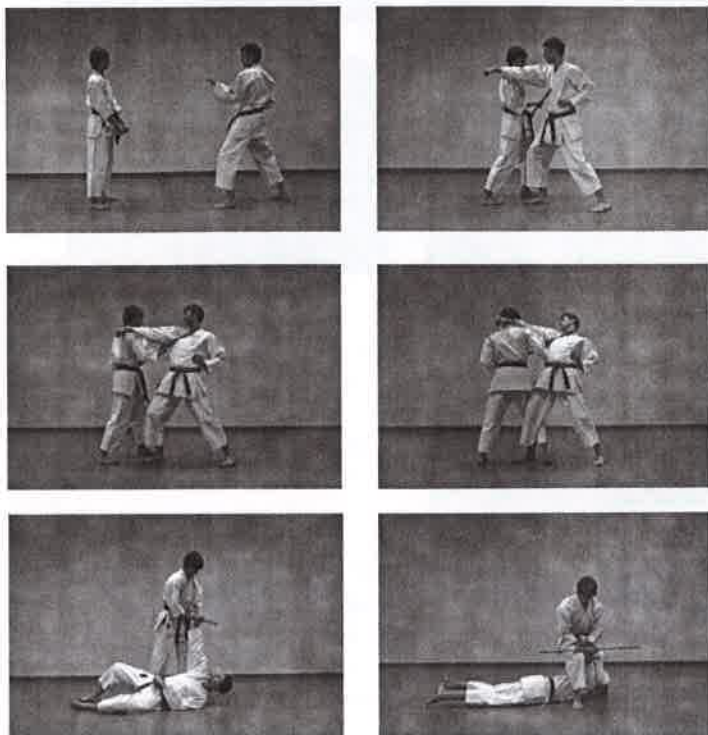
#### 2. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 11 Uhr wie in der Uke Kumite 1 aus. Gleichzeitig erfolgt ein Schlag mit der vorderen Hanbospitze auf die Rippen des Gegners.
- Nun wird der Hanbo vor Ukes Oberkörper und Hals geführt. Dabei wird Druck auf den Oberkörper aufgebaut.
- Jetzt geht Tori mit dem rechten Bein hinter das rechte Bein von Uke. Das linke Bein setzt Tori so um, dass er in einer geraden Linie mit Uke steht.
- Durch eine leichte Drehbewegung wird Uke zu Fall gebracht.

- Der rechte Arm von Uke wird mit einem Kreuzgriff gehalten und nach oben gezogen.
- Das linke Bein wird in den Nacken von Uke gestellt. Nun geht Tori mit dem rechten Bein über Uke und kniet auf dem linken Knie ab. Dabei wird der gegnerische Arm die gesamte Zeit festgehalten. Daraus entsteht nun ein Streckhebel.

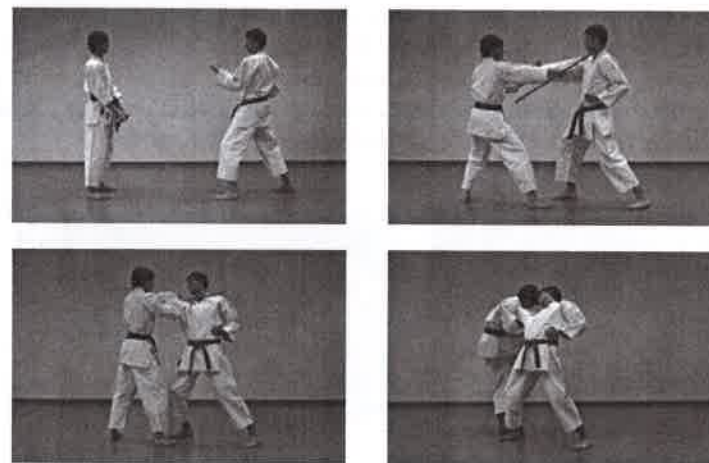


### 3. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 3 Uhr wie in der Uke Kumite 3 aus. Allerdings wird hierbei mit der linken Hand der Schlag geblockt, während gleichzeitig ein Stockschlag zum gegnerischen Hals erfolgt. Die Griffart ist dabei Ushiro Mochi.
- Nun wird das linke kurze Stockende (mit der rechten Hand von unten führend) über den angreifenden Arm gelegt. Die linke Hand fasst dabei auf der rechten Seite den Hanbo. Die Daumen zeigen beide nach rechts.
- Durch das Drehen beider Hände wird Uke nun herangezogen.
- Mit links erfolgt nun ein Schritt in Richtung 10 Uhr. Dadurch wird Uke in ein Hohlkreuz gebracht.
- Jetzt bringt Tori sein rechtes Knie zu seiner rechten Schulter. Dadurch erfolgt ein Hebel im Schultergelenk von Uke der ihn zu Fall bringt.
- Die gegnerische Hand wird weiterhin festgehalten.
- In einem großen Bogen ziehend, wird Uke auf den Bauch gedreht und festgelegt.







#### 4. Kumite

Uke: Angriff rechts Schwinger

Tori:

- Tori geht in den Angriff hinein auf 10 Uhr. Dabei wird der gegnerische Arm geblockt. Mit rechts erfolgt ein Stockschlag zu den Rippen.
- Nun wird der Hanbo unter dem rechten Arm von Uke geführt. Und zwar so weit, dass er vor dem Hals von Uke liegt. Der Hanbo ist in der Endposition waagerecht. Diese Position bleibt immer bestehen.
- Die linke Hand legt den rechten Arm von Uke über den Hanbo. Dabei ist der Arm in einem spitzen Winkel.
- Durch koordinierten Druck und Zug beider Hände wird Uke ins Hohlkreuz gebracht.
- Nun bewegt sich Tori mit dem linken Fuß in einer Kreisbewegung. Dabei wird Uke mit gezogen und aus dem Gleichgewicht gebracht.
- Uke wird nun in einer spiralförmigen Bewegung zu Boden gebracht.
- Am Boden liegt Uke auf der linken Seite. Tori hält während der gesamten Zeit den Hanbo vor dem Hals von Uke. Nun dreht er Uke auf den Bauch. Er setzt sich auf Uke und würgt und hebelt ihn.

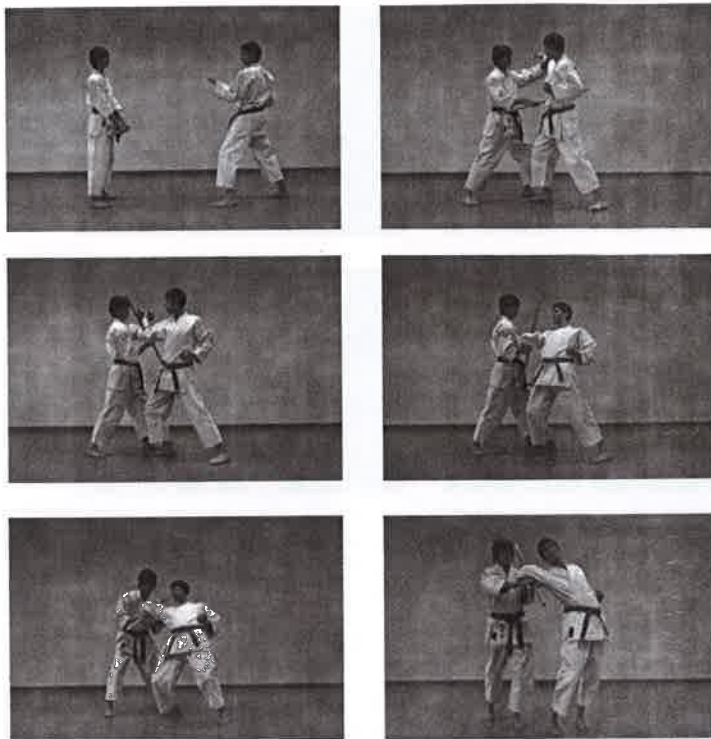


#### 5. Kumite

Uke: Angriff rechts Schwinger

Tori:

- Tori geht in den Angriff hinein auf 10 Uhr. Dabei wird der gegnerische Arm geblockt. Mit rechts erfolgt ein Stockschlag zu den Rippen.
- Tori führt mit rechts den Hanbo unter den linken Arm von Uke. Dort legt er ihn in die Ellenbeuge.
- Durch koordinierten Druck und Zug mit beiden Händen wird Uke ins Hohlkreuz gebracht.
- Tori hält mit beiden Händen den Hanbo gefasst. Mit einer Bewegung von unten nach oben wird der Hebel nun aktiv. Gleichzeitig wird Uke dabei nach vorne bewegt.
- Toris eigene Position ist hierbei hinter Uke an seiner rechten Seite.



### Kata Ichi Abwehr gegen Faustangriff

#### Allgemein:

- Bei den Katai Techniken wird besonders Wert auf die Handhabung des Hanbo bei den Schlägen gelegt.
- Besonders auf das Distanzverhalten ist zu achten.

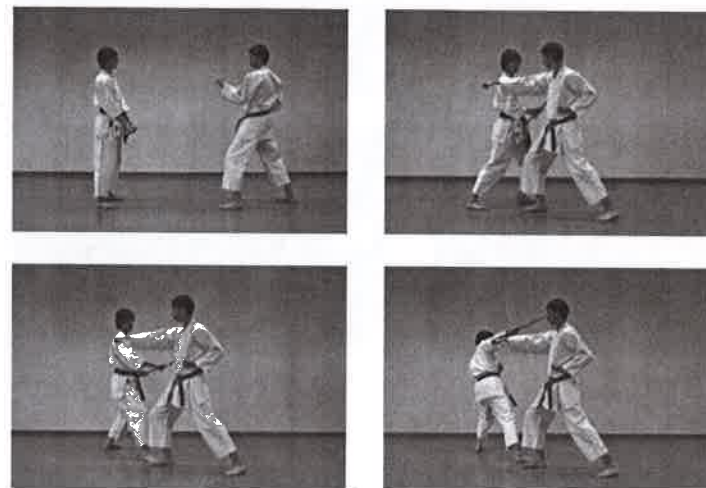
### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 11 Uhr wie in der Uke Kumite 1 aus. Gleichzeitig erfolgt ein Schlag mit der vorderen Hanbospitze auf die Rippen des Gegners.
- Tori weicht nun nach außen aus, um so zu verhindern, dass Uke ihn greifen kann.
- In einer Vorwärtsbewegung erfolgt nun ein Stoß zu den Rippen von Uke.
- Aus der gleichen Position erfolgt nun ein einhändiger Schlag zum Kopf von Uke.
- Wichtig: um hier die Distanz anzupassen, muss das linke Knie gebeugt werden.



## 2. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 9 Uhr wie in der Uke Kumite 2 aus. Gleichzeitig erfolgt ein Schlag auf das Handgelenk von Uke.
- Tori setzt nun das rechte Bein in einer geraden Linie nach hinten. Durch eine Hüftdrehung nach rechts erfolgt ein Schlag mit dem Hanbo in den Rücken von Uke. Dabei gleitet die linke Hand an die rechte Hand heran.
- Tori macht nun einen Schritt weg von Uke auf ungefähr 7 Uhr. Während der Rückwärtsbewegung wird der Hanbo über den Kopf gehoben und es wird ein beidhändiger Schlag zu dem Handgelenk von Uke ausgeführt.



## 3. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 9 Uhr wie in der Uke Kumite 6 aus. Gleichzeitig erfolgt dabei die gleiche Blockbewegung wie in der Uke Kumite 6.

- Nun dreht Tori sich nach rechts über sein linkes Bein. In der Endposition steht er mit dem Rücken zu Uke.
- Aus dieser Position heraus erfolgt ein Stoß rückwärts in den Rücken von Uke.
- Nun dreht Tori sich weiter nach rechts über sein rechtes Bein. In der Endposition steht er in Zenkutsu dachi rechts.
- Aus der Drehung heraus erfolgt ein Schlag zum Kopf.



Andere Perspektive

#### 4. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori macht einen Schritt direkt auf Uke zu. Dabei steht Tori in einem Überkreuzstand.
- Während Tori den Schritt auf Uke zu macht, fängt er mit dem linken oberen Ende des Hanbo den angreifenden Arm ab. Gleichzeitig entsteht mit dem rechten unteren Ende ein Schlag zu dem Unterleib von Uke.
- Aus dieser Position heraus erfolgt ein Kansetsu Furi zum Kopf des Gegners.
- Nach dem Schlag zum Kopf macht Tori einen Schritt weg von Uke zur Eigensicherung.



#### 5. Kumite

Uke: Angriff rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 9 Uhr wie in der Uke Kumite 6 aus. Gleichzeitig erfolgt dabei die gleiche Blockbewegung wie in der Uke Kumite 6. Allerdings steht Tori hierbei näher an Uke als bei der Uke Kumite 6.

- Tori klemmt den linken kurzen Teil des Hanbo vor den Hals von Uke. Mit der linken Hand wird Druck auf den Hals gebracht.
- Nun wird Uke das Gleichgewicht nach hinten gebrochen. Aus dieser Bewegung heraus leitet Tori Uke's Bewegung in einer Art Kreisbewegung um den Körper von Tori.
- Uke kommt in der Endposition hinter Tori zu liegen. Dabei sieht Tori über seine linke Schulter zu Uke.
- Aus dieser Position entlädt sich ein Schlag nach rechts zum Kopf von Uke.





### Programm 3. Kyu

#### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo

#### Kaiten Kihon

- Zeremonie
- Hira Katate Kansetsu Kaiten
- Mae-Senaka Kaiten, Jodan Kiritsu Gyaku Nagai Tsuki mit dem kurzen Ende, Mae-Kansetsu Kaiten
- Jodan Kiritsu Katate Ko Furi, Hira-Katate Ko Furi
- 2 x einen Ushiro Ude Kaiten ausführen, Seoi Nagai Tsuki
- Katate O Furi, Chudan Tai Kaiten
- Nage Naname Kae, Ushiro Te Kaiten gefolgt mit Katate Kiritsu Uke, Mae Te Kaiten, wenden in Zenkutsu Dachi mit Gedan Katate Uke
- rückwärts gehend einen Mawashi Yubi Kaiten ausführen, Abschluß Gedan Katate Uke
- vorgehen mit 2x Aya Kaiten als 8 Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki
- Zeremonie

#### Kumite

- Ju Ni: 5 weiche Techniken gegen Mae geri
- Katai Ni: 5 harte Techniken gegen Mae geri

#### Kata

- Hanbo Sandan

#### Kaiten Kihon

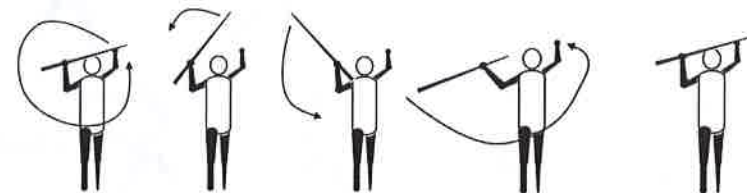
##### Allgemein:

- Die erste Technik des Kihon startet immer aus Dan Ryoku no Kamae
- Der Kihon wird 5 x demonstriert. Die letzte Technik einer jeden Bahn mit Kiai.
- Der Kihon ist ruhig, aber mit Kime zu demonstrieren. Es muß Spannung in der Technik zu erkennen sein.

##### Beschreibung der Techniken des Kihon:

###### 1) Hira Katate Kansetsu Kaiten

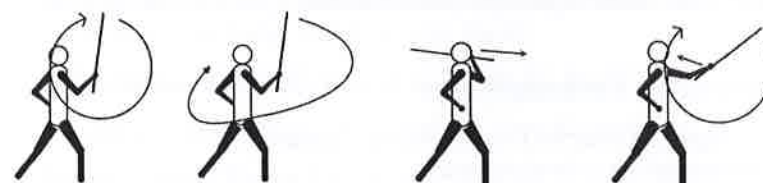
- Ausgangstellung ist Dan Ryoku no Kamae.
- Es erfolgt ein Schritt mit rechts.
- Der Hanbo wird mit beiden Händen auf der rechten Seite angehoben.
- Nun wird der Hanbo in einer kreisförmigen Bewegung nach vorn/oben geschlagen.
- Der Hanbo wird auf der linken Seite mit der linken Hand gefangen. Dies geschieht in Höhe des linken Ohres.
- Die Technik erfolgt in 3 Höhen (Jodan, Chudan, Gedan). Es wird dabei immer nur ein Schritt gemacht. Bei allen drei Höhen wird der Hanbo immer in Höhe des Ohres gefangen.





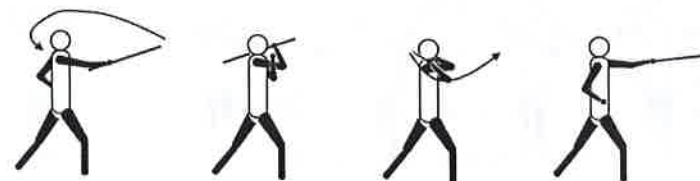
2) Mae Senaka Kaiten, Jodan Kiritsu Gyaku Nagai Tsuki, Mae Kansetsu Kaiten, Jodan Kiritsu Katate Ko Furi

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der Hanbo wird mit einem rechten Kansetsu Kaiten gedreht.
- Dann wird der Hanbo von unten auf den Rücken geführt.
- Dabei wird der Hanbo diagonal zur linken Schulter geführt.
- Die linke Hand fasst den Hanbo in Höhe der linken Schulter.
- Mit links wird der Hanbo übernommen und es erfolgt ein Stoß mit der kurzen vorderen Spitze.
- Daraus entsteht ein Kansetsu Kaiten, der in einem Jodan Kiritsu Katate Ko Furi endet.



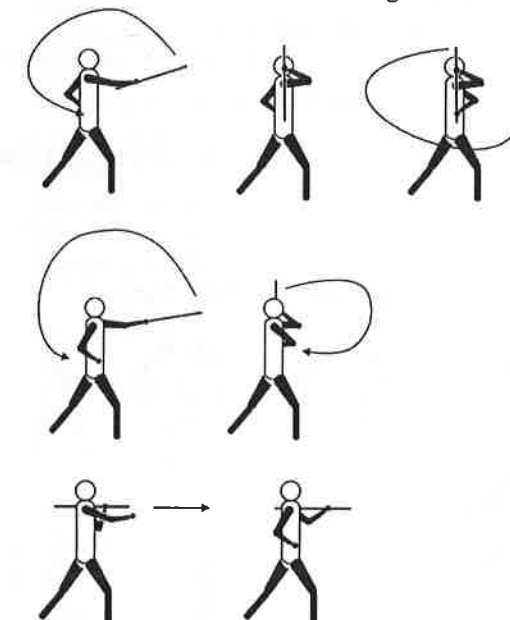
3) Hira Katate Ko Furi

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der rechte Arm wird um die linke Halsseite geführt, so dass der Hanbo am Nacken anliegt.
- Mit der linken Hand wird von rechts um den Hals gegriffen. Dort wird der Hanbo gefaßt.
- Aus dieser Haltung heraus entlädt sich ein Hira Katate Ko Furi.



4) Ushiro Ude Kaiten, Seoi Nagai Tsuki

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der Hanbo wird in Mae Mochi rechts gehalten.
- Nun erfolgt ein Ude Kaiten rechts, gefolgt von einem Ude Kaiten links. Anstelle des nun folgenden Greifens, wird der Hanbo mit der rechten Hand unter dem linken Arm gestoppt.
- Mit dem linken Arm wird der Hanbo zurückgeholt und unter die linke Achsel geklemmt.
- Hieraus entlädt sich ein Seoi Nagai Tsuki.



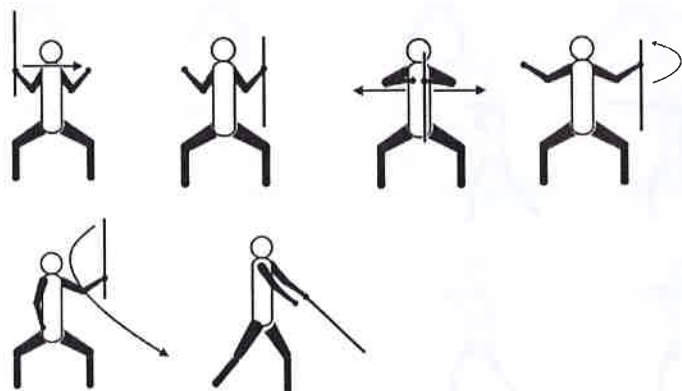
5) Katate O Furi in Gyakute Mochi, Chudan Tai Kaiten

- Ausgangstellung ist Zenkutsu dachi links.
- Der Hanbo wird mit der linken Hand hinter den Rücken geführt. Dabei greift die rechte Hand den Hanbo in Gyakute mochi.
- Die rechte Hand zieht den Hanbo nun hinter dem Rücken heraus und schlägt einen Chudan O Furi. Gleichzeitig erfolgt mit links eine Fegebewegung. Beide Hände überkreuzen sich dabei.



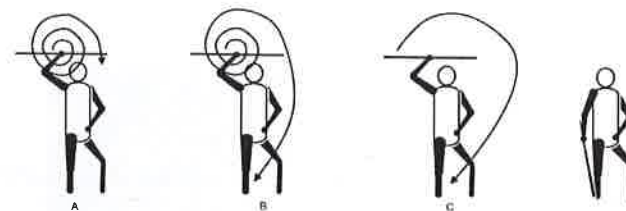
#### 6) Nage Naname Kae, Ushiro Te Kaiten mit Katate Kiritsu Uke, Mae Te Kaiten, Gedan Katate Uke

- Ausgangstellung ist Kiba Dachi links.
- Der Hanbo wird mit rechts in Mae mochi gehalten
- Der Hanbo wird in die linke Hand geworfen. Es erfolgt ein Ushiro Te Kaiten gefolgt von einem Tsuki mit beiden Händen.
- Es folgt ein Mae te Kaiten
- Nun setzt Tori das linke Bein in Zenkutsu dachi links und schlägt einen Gedan Katate Uke.



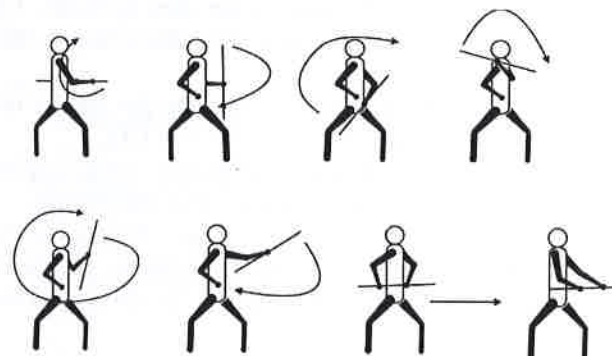
#### 7) Yubi Kaiten

- Ausgangstellung ist Kokutsu dachi links.
- Der Hanbo wird in der linken Hand gehalten.
- Der linke Arm wird über Kopfhöhe angehoben. Nun wird der Hanbo durch die Finger gedreht.
- Zum Abschluß wird der Hanbo in Mae Mochi gefaßt und es erfolgt ein Gedan Katate Uke.



#### 8) Aya Kaiten und Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki

- Ausgangstellung ist Kokutsu dachi links.
- Der Hanbo wird mit links in Mae Mochi gehalten.
- Nun führt man einen Juji Naname Kae auf der rechten Seite aus.
- Nachdem die rechte Hand den Hanbo übernommen hat, erfolgt mit der rechten Hand ein Aya Kaiten. Gleichzeitig macht man einen Schritt vorwärts.
- Nach der letzten Drehung wird der Hanbo auf der linken Seite mit der linken Hand gefangen.
- Es erfolgt ein Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki.



Ansicht von vorne wie die Drehung erfolgt:



## Ju Ni Abwehr gegen Mae geri

### Allgemein:

- Grundsätzlich ist zu bemerken, dass man ein tretendes Bein nicht fangen kann.  
Diese Kumite Formen dienen zur Übung.

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori macht einen kleinen Schritt nach links um so dem Angriff auszuweichen.
- Mit dem rechten kurzen Ende des Hanbo fängt Tori das gestreckte Bein von Uke. Der Angriffspunkt ist hierbei kurz hinter dem Knöchel. Tori klemmt den Fuß damit ein. Der Hanbo und der Unterarm von Tori müssen ein enges V bilden.
- Mit der rechten Hand greift Tori nun das obere Ende des Hanbo und bringt so einen hohen Druck auf den Unterschenkel von Uke.
- Um Uke zu Boden zu bringen, macht Tori eine kleine Oberkörperdrehung. Der Druck auf das Bein wird die ganze Zeit aufrechterhalten.
- Durch diese Bewegung beugt Uke sein Knie. Diese Bewegung des Knies von Uke ist notwendig um ihn zu Fall zu bringen. Durch ein Weiterdrehen und eine Erhöhung des Drucks durch das Zusammenziehen der Hände wird Uke zu Fall gebracht.
- Wenn Uke am Boden liegt, bleibt der Druck mit beiden Händen aufrecht. Das rechte Bein wird dabei nach oben gezogen. Damit Uke mit dem freien Bein nicht treten kann, stellt Tori sein rechtes Bein auf das freie Bein von Uke.

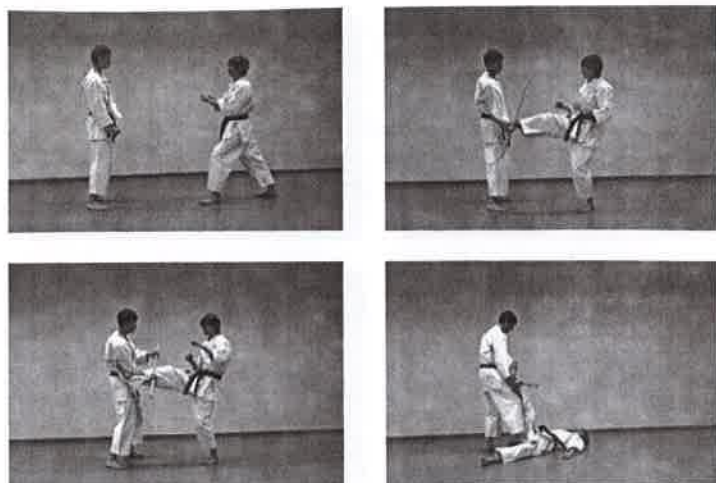


#### 2. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori macht einen kleinen Schritt nach links um so dem Angriff auszuweichen.
- Der Hanbo ist in der rechten Hand. Wenn der Angriff erfolgt, wird der Hanbo in einer kreisrunden Bewegung von links nach rechts unter dem angreifenden Bein bewegt. In der Endposition liegt der Hanbo auf dem Schienbein bzw. an der Innenseite des Schienbeins.
- Mit der linken Hand greift Tori nun das linke obere Ende des Hanbos.
- Um Uke zu Boden zu bringen, macht Tori eine kleine Oberkörperdrehung. Der Druck auf das Bein wird die ganze Zeit aufrechterhalten.
- Durch diese Bewegung beugt Uke sein Knie. Diese Bewegung des Knies von Uke ist notwendig um ihn zu Fall zu bringen. Durch ein Weiterdrehen und eine Erhöhung des Drucks durch das Zusammenziehen der Hände wird Uke zu Fall gebracht.
- Das gegnerische Bein bleibt die gesamte Zeit eingeklemmt. Durch Druck auf das Scheinbein bzw. die Innenseite des Schienbeins wird Uke zur Aufgabe gezwungen.

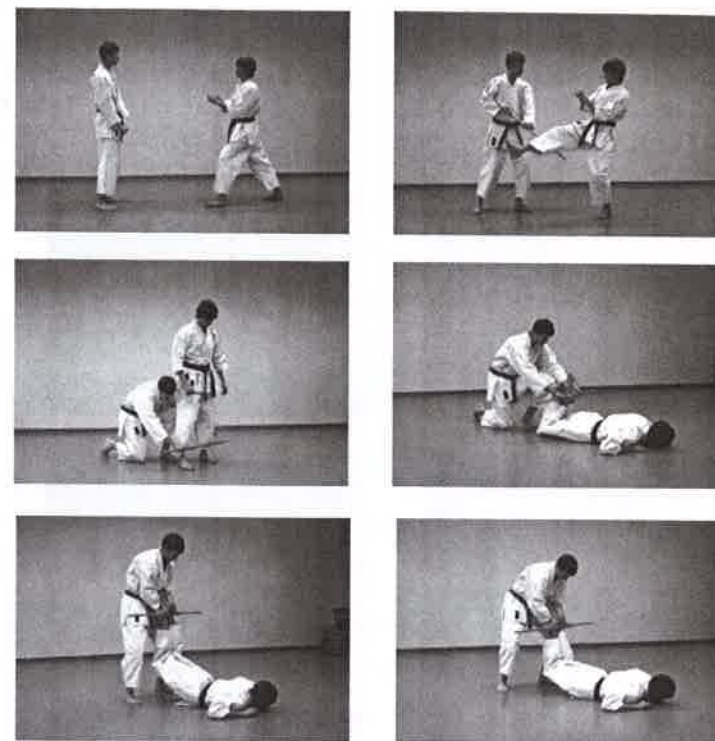


### 3. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Das angreifende Bein wird von Tori mit einem Fegeblock mit dem Hanbo zur Seite gelenkt.
- Nun steht Uke mit dem Rücken bzw. mit den Rücken und der Seite zu Tori. Aus dieser Position heraus geht Tori hinter Uke.
- Er legt den Hanbo vor die Schienbeine von Uke und bringt Uke mit einer Doppelhandsichel von hinten zu Fall. Uke kommt dabei auf dem Bauch zum Liegen.
- Tori drückt beide Beine mit dem Hanbo zum Körper von Uke.
- Uke versucht die Beine zu strecken. Aus dieser Bewegung heraus leitet Tori den Hanbo um beide Beine in Höhe der Achillessehne. Mit der anderen freien Hand fasst Tori den Hanbo in einem Kreuzgriff. Durch das Zusammendrücken beider Hände von Tori entsteht ein Preßdruck auf die Achillessehnen die Uke zur Aufgabe zwingt.



### 4. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Das angreifende Bein wird von Tori mit einem Fegeblock mit dem Hanbo zur Seite gelenkt.
- Durch den Fegeblock wird Uke nach rechts gedreht. Es erfolgt ein Schlag in das Gesicht von Uke.
- Die linke Hand wird nun über den Arm von Uke von oben nach unten geführt. Gleichzeitig hat Tori den Hanbo von hinten zwischen die Beine von Uke geführt. Die rechte Hand greift den Hanbo. Der Hanbo liegt in der Endposition in der Kniekehle von Uke.
- Nun hebt Tori beide Hände an. Dadurch wird das rechte Bein von Uke angehoben und Uke aus dem Gleichgewicht gebracht.



- Mit einer Halbkreisbewegung mit dem linken Bein wird Uke zu Fall gebracht.
- Uke liegt in der Rückenlage. Tori hält die gesamte Zeit den Druck auf das Schienbein aufrecht. Mit dem rechten Bein fixiert er das linke Bein von Uke am Boden.



## 5. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Das angreifende Bein wird von Tori mit einem Fegeblock mit dem Hanbo zur Seite gelenkt.
- Uke steht nun mit dem Rücken zu Tori.
- Tori hält den Hanbo in der rechten Hand im Vorwärtsgriff. Er schlägt von hinten zwischen die Beine von Uke. Nach dem Schlag führt Tori den Hanbo weiter nach vorne durch und legt den Hanbo waagrecht vor Ukes Beine.
- Tori hält die gesamte Zeit den Griff bei. Nun geht er auf die linke Seite von Uke und greift mit der linken Hand in den Kragen von Uke.
- Durch Zug mit der rechten Hand am Hanbo und Druck der linken Hand am Kragen wird Uke zu Boden gebracht. Während Uke zu Boden geht, lässt Tori den Hanbo los.
- Wenn Uke am Boden liegt, erfolgt ein Faustschlag von Tori zu Ukes Hinterkopf.







Information zu den Fegeblock bei den Kumite:

Der Fegeblock muss nicht mit dem Hanbo ausgeführt werden. Es ist auch möglich den Fegeblock mit dem eigenem Bein vorzunehmen. Es sollte jedoch mindestens eine Technik gezeigt werden, bei der der Fegeblock mit dem Hanbo ausgeführt wird.

## Katai Ni Abwehr gegen Mae geri

### Allgemein:

- Die Katai Kumite haben anwendungstechnisch bei der Abwehr von Fußtritten eine höhere Bedeutung als Ju Kumite.

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori weicht dem Angriff auf 11 Uhr wie in der Uke Kumite 1 aus. Gleichzeitig erfolgt ein Schlag mit der vorderen Hanbospitze auf die Unterseite des tretenden Beins von Uke.
- Tori weicht nun nach außen aus um so zu verhindern, dass Uke ihn greifen kann.
- In einer Vorwärtsbewegung erfolgt ein Stoß zu den Rippen von Uke.
- Aus der gleichen Position erfolgt nun ein einhändiger Schlag zum Kopf von Uke.
- Wichtig: um hier die Distanz anzupassen, muss das linke Knie gebeugt werden.



## 2. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori weicht den Angriff auf 9 Uhr in eine Zenkutsu Dachi aus. Während der Ausweichbewegung hat Tori den Griff am Hanbo geändert. Er liegt nun am Unterarm an.
- Aus der Position Zenkutsu Dachi erfolgt ein Ushiro Aya Kaiten auf der Vorder- und der Rückseite von Uke. Griffart ist Ushiro mochi.
- Sobald der Hanbo wieder auf der linken Seite von Tori ist, greift er den Hanbo im Drittel/Drittel- Griff. Allerdings so, dass beide Daumen in eine Richtung zeigen.
- Aus dieser Position heraus macht Tori einen Schritt auf Uke zu. Stellung ist hierbei Kosa Dachi. Gleichzeitig erfolgt ein Mawashi Ryote Tsuki zum Kopf des Gegners.



## 3. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Bevor Uke beim Mae geri das Bein strecken kann, blockt Tori es mit einem waagerechten Tsuki des Hanbo. Dabei verlagert er sein Gewicht in Kiba dachi.
- Nun macht Tori einen Schritt auf Uke zu. Er legt den Hanbo waagrecht auf die Brust von Uke. Aus dieser Position heraus erfolgt ein Impuls auf Ukes Brust. Es ist kein Tsuki!
- Durch den Impuls wird Uke weggedrückt. Tori folgt ihm mit einem beidhändigen Schlag zum Kopf.



## 4. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori macht einen kleinen Schritt nach rechts sobald Uke den Mae geri ansetzt.
- Sobald Uke das Bein zu strecken beginnt, schiebt Tori das linke Hanboende in Höhe der Achillessehne unter das Bein von Uke.

- Nun wird der Hanbo in einer kreisförmigen Bewegung nach oben/vorne bewegt. Die Bewegung startet indem sich erst die linke Hanboseite nach oben vorn bewegt. Dabei macht Tori mit links einen Schritt vorwärts.
- Tori schleudert nun das Bein nach unten. Durch die Bewegung wird Uke so gedreht, dass er mit dem Rücken zu Tori steht.
- Uke ist Tori nun mit dem Rücken zugewandt. Tori folgt ihm mit einem beidhändigen Schlag auf den Hinterkopf.



## 5. Kumite

Uke: Angriff rechts Mae geri

Tori:

- Tori weicht dem gegnerischen Bein aus wie in der Uke Kumite 6. Hierbei hat er den Hanbo in der rechten Hand und bewegt diesen halbkreisförmig von unten nach oben.
- Sobald Uke das Bein gebeugt hat erfolgt ein beidhändiger Schlag vor das Schienbein von Uke. Der Zeitpunkt wann Tori das Schienbein trifft, ist von der Geschwindigkeit abhängig. Dies kann geschehen, bevor er das Bein gestreckt hat oder danach.
- Nun greift Tori mit der rechten Hand um. Das linke Bein setzt er auf 10 Uhr um.

- Aus der Position heraus erfolgt ein beidhändiger Schlag zum Gesicht von Uke. Allerdings ist dies eher peitschenartig. Beide Hände sind hierbei nah zusammen.



## Programm 2. Kyu

### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo

### Tsuki Kihon

### Katame Kyu

Die Katame Kyu (Festleger) sind in den Kumite eingearbeitet.

### Kumite

- Katai San: 5 Techniken gegen Angriffe eines Mawashi Geri
- Ju – San: 5 Abwehrtechniken gegen Hand- und Stockfassen
- Ju – Shi: 5 Abwehrtechniken gegen Reversfassen und Umklammerung
- Tessen - Ichi: 5 Techniken mit dem Tessen

### Kata

- Hanbo Yodan

## Tsuki Kihon

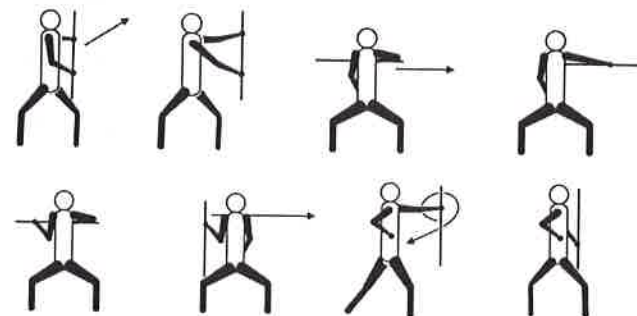
### Allgemein:

- Die erste Technik des Kihon startet immer aus Dan Ryoku no Kamae
- Der Kihon wird 5 x demonstriert. Die letzte Technik einer jeden Bahn mit Kiai.
- Der Kihon ist ruhig aber mit Kime zu demonstrieren. Es muß Spannung in der Technik zu erkennen sein.
- Dieser Kihon ist eine Kombination von verschiedenen Stöße. Daher ist die Beschreibung geringfügig anders als in den vorhergegangenen Kyu Graden.
- Die Tsuki Elemente müssen klar erkennbar sein.

### Beschreibung der Techniken des Kihon:

1)

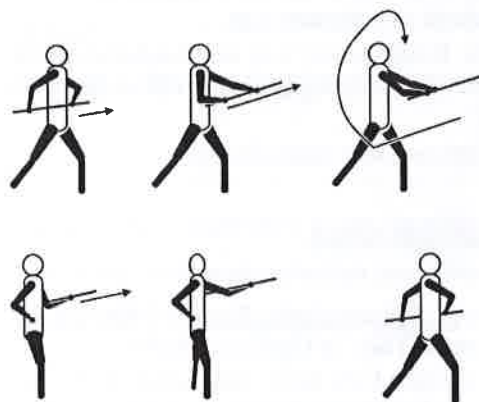
- Das linke Bein umsetzen in Kokutsu dachi. Dann erfolgt mit links ein Yoko-Gyaku-Kiritsu-Naname-Tsuki in Gyakute-Mochi.
- Der rechte Fuß wird vorne einen Kiba dachi umgesetzt. Nun erfolgt mit rechts ein Chudan-Yoko-Hira-Gyaku-Katate-Nagai-Tsuki in Mae-Mochi.
- Das vordere Bein in einen Zenkutsu dachi umsetzen und dabei den Hanbo in die linke Hand übergeben. Mit links ein Kiritsu-Jodan-Tate-Naname-Tsuki in Ushiro-Mochi stoßen.
- Mit einem Te-Kaiten wird der Griff gewechselt und die Form wird wiederholt.





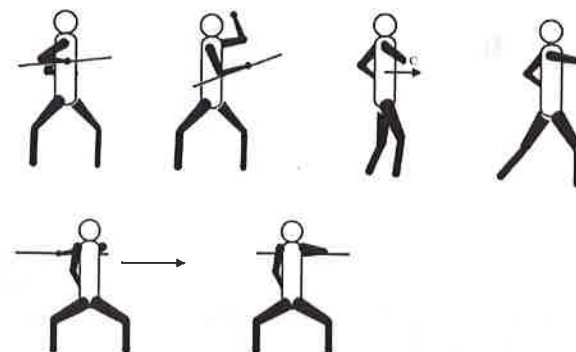
2)

- Mawate in Zenkutsu dachi mit Chudan-Mae-Ryote-Nagai-Tsuki in einem Hidari-Honte-Mochi. Es folgt ein Te-Nagai-Tsuki.
- Der Hanbo wird in einer runden Bewegung in die linke Armbeuge gelegt. Gleichzeitig wird das hintere Bein nach vorne in einen Kiba Dachi umgesetzt. Es erfolgt mit dem Hanbo einen Mae-Uchi-Empi-Tsuki nach vorne. Dabei die Stellung mit dem Stoß verdreht.
- Den rechten Fuß nach vorne zur Mitte hin bewegen in einen Zenkutsu dachi um so die zweite Folge einzuleiten.



3)

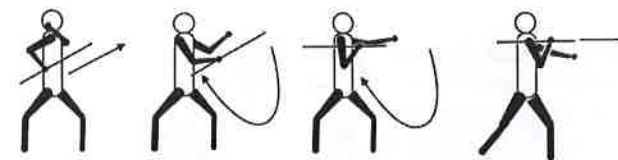
- Mawate in Kokutsu Dachi mit einem linken Soto Uke. Gleichzeitig erfolgt ein Chudan-Katate Nagai Tsuki
- Der Hanbo wird nun an den Unterarm gelegt. Vorgehen in einen rechten Zenkutsu dachi. Es erfolgt mit dem Hanbo ein Jodan Mae Ude Tsuki. Wichtig: Der Hanbo darf sich nicht vom Unterarm wegbewegen.
- Der vordere Fuß wird in Kiba dachi umgesetzt. Mit dem rechten Ellbogen wird ein Jodan Yoko Katate Ude Nagai Tsuki (Jodan Yoko Empi Tsuki) ausgeführt.
- Der Hanbo wird nun durch einen parallelen Seitenwechsel in die linke Hand gewechselt. Nun kann die zweite Folge der Kombination erfolgen.



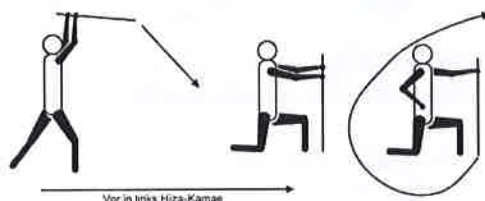
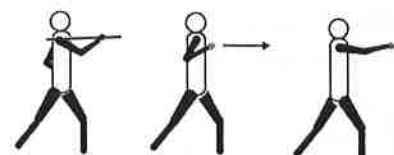
4)

- Mawate in Zenkutsu Dachi. Mit der linken Hand erfolgt ein Shuto Uke. Gleichzeitig erfolgt mit rechts ein Jodan-Katate Nagai Tsuki in Mae Mochi.
- Aus dieser Position wird der Hanbo unter der Achsel geführt. Daraus entlädt sich ein Mae-Seoi-Nagai-Tsuki mit rechts. Dabei wird die Stellung in einen linken Zenkutsu Dachi verlagert.
- Nun mit rechts vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan-Naname-Tsuki in Gyakute Mochi. Links weiter vorgehen und dabei übergehen in einen Hiza No Kamae wobei das Knie abgesetzt wird. Während dieser Bewegung einen Mochikae in einen Honte-Ushiro-Ryote-Mochi durchführen. Wenn der Hiza-No-Kamae erreicht ist wird ein Gedan-Kiritsu-Ryote-Nagai-Tsuki in Honte-Ushiro-Ryote-Mochi zum Boden gestoßen. Nun erfolgt ein Mochikae. Dabei bleibt man die gesamte Zeit in Hiza no Kamae. Aus dieser Position wird nun ein Jodan-Mae-Ryote-Nagai-Tsuki in einem Hidari-Mae-Ryote-Mochi nach vorne/oben gestoßen.
- Nun aufstehen und einen Schritt mit dem vorderen Fuß zurück in einen Zenkutsu dachi machen. Es folgt die nächste Kombination.

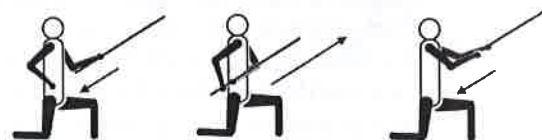




Gewicht verlagern in Zenkutsu-Dachi

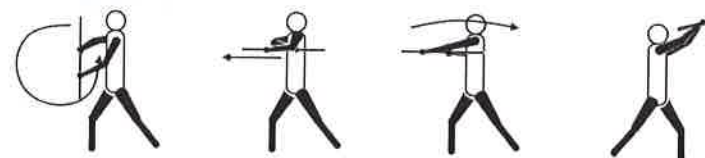


Vor in links Hiza-Kamae



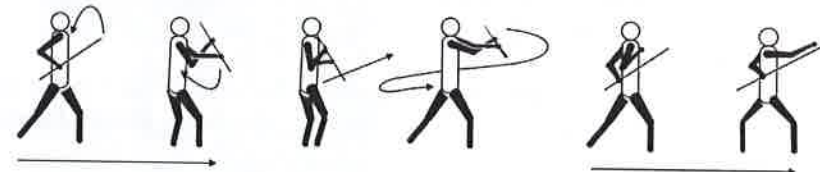
5)

- Mawate in Kokutsu dachi. Mit dem hinteren rechten Bein wird ein Mae geri ausgeführt. Gleichzeitig erfolgt ein Mae-Katate-Nagai-Tsuki.
- Der rechte Fuß wird in Zenkutsu Dachi abgesetzt. Nun ein Mawate in einen Zenkutsu dachi links. Nach dem Umsetzen erfolgt ein Chudan-Ushiro-Ryote-Nagai-Tsuki.
- Mit rechts vorgehen in Zenkutsu dachi und dabei den Hanbo auf die linke Seite drehen, so dass er am Unterarm anliegt.
- Aus dieser Position erfolgt ein Chudan-Mae-Waki-Ryote-Nagai-Tsuki nach einem Mochikae in Honte-Mochi.
- Mochikae in Gyakute-Mochi.
- Mawate in Zenkutsu Dachi mit einem Jodan-Mawashi-Ryote-Nagai-Tsuki.



6)

- Mawate in Zenkutsu dachi mit Chudan-Mae-Juji-Naname-Tsuki in Honte-Mochi.
- Der Hanbo wird dann in einer Senaka-Kaiten Bewegung auf den Rücken geführt um dann einen Jodan-Mae-Senaka-Tsuki in Mae-Mochi auszuführen. Dabei wird die Stellung in Kokutsu Dachi verlagern.
- Bei dem Stoß wird mit der freien linken Hand eine fegende Bewegung ausgeführt.



## Katai San

### Allgemein:

- Die Katai Kumite haben anwendungstechnisch bei der Abwehr von Fußritten eine höhere Bedeutung als Ju Techniken.

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Angriff rechts Mawashi geri

Tori:

- Tori fasst mit rechts den Hanbo, so dass dieser am Unterarm anliegt (Gyakute Ushiro Mochi).
- Sobald Uke den Angriff startet, geht Tori in die Bewegung hinein und blockt das angreifende Bein am Schienbein/Knie mit dem rechten Unterarm. Der Hanbo liegt auf dem Schienbein/Knie auf. Der linke Arm greift unter das gegnerische Bein.
- Tori verkürzt den Abstand zu Uke und führt mit rechts einen O uchi gari aus.
- Uke liegt nun auf dem Rücken.
- Tori hat das linke Bein weiterhin gefasst. Nun erfolgt mit rechts ein Tsuki zu dem Unterleib von Uke. Der Griff ist Ushiro Mochi. Hierbei kniet Tori sich ab.
- Die linke Hand schleudert nun das gegnerische Bein nach außen, so dass Uke im Idealfall auf dem Bauch liegt.



#### 2. Kumite

Uke: Angriff rechts Mawashi geri

Tori:

- Tori weicht auf 4 Uhr aus. Dabei erfolgt mit der rechten Hand ein einhändiger Stoß zum Körper von Uke. Gleichzeitig erfolgt dabei eine Uke-Technik. Diese Technik dient nur als eine Schutzfunktion.
- Tori geht nach dem Stoß mit einem Schritt auf Uke zu. Es erfolgt ein Mae geri zur Brust von Uke.
- Durch den Tritt wird Uke nach hinten geschleudert. Als Abschluss erfolgt ein beidhändiger Schlag zum Kopf.



### 3. Kumite

Uke: Angriff rechts Mawashi geri

Tori:

- Tori macht einen Schritt auf Uke zu. Das angreifende Bein wird mit einem senkrechten Block gestoppt.
- Nun erfolgt ein Chudan Hira Ryote Tsuki zum Oberkörper von Uke.
- Durch die Technik wird Uke nach hinten geschleudert.
- Tori folgt ihm und beendet die Technik mit einem beidhändigen Schlag zum Kopf.



### 4. Kumite

Uke: Angriff rechts Mawashi geri

Tori:

- Tori macht einen Schritt auf Uke zu. Das angreifende Bein wird mit einem senkrechten Block gestoppt. Dabei ist die rechte Hand unten.
- Es erfolgt nun ein beidhändiger Stoß zum Oberkörper von Uke.
- Abschließend ein Kansetsu Furi zum Kopf von Uke.



### 5. Kumite

Uke: Angriff rechts Mawashi geri

Tori:

- Tori macht einen Schritt auf Uke zu. Das angreifende Bein wird mit einem senkrechten Block gestoppt. Der Stopp und die folgende Bewegung müssen flüssig erfolgen.
- Nun führt Tori das untere Ende des Hanbo an die Außenseite des tretenden Beins.
- Tori führt das tretende Bein mit einer ruckhaften Bewegung nach vorne und unten um Uke so zu drehen.
- Im Idealfall zeigt Uke Tori den Rücken. Nun erfolgt ein Stockschlag zum Hinterkopf von Uke.



## Ju San Abwehr gegen Hand oder Stockfassen

### Allgemein:

- Bei den Techniken gegen Stock fassen, muss überlegt werden worin der Sinn der Techniken liegt:
  - Wiedererlangen über die Waffe
  - Wiedererlangen über die Waffe und gleichzeitig Kontrolle über den Gegner

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Einhändiges Stock greifen

Tori:

- Tori hält den Hanbo mit beiden Händen nach vorne zeigend. Uke greift das vordere Ende mit der rechten Hand.
- Tori rutscht mit seiner rechten Hand nach vorne und greift die Finger von Uke.
- Aus dieser Position heraus erfolgt von Tori eine halbkreisförmige Bewegung nach oben und nach vorne. Während der Bewegung werden die Finger festgehalten.
- Durch die Bewegung wird der Arm von Uke zu ihm selber hingeführt. Es erfolgt eine Verdrehung von Speiche und Elle.
- Tori macht nun einen Schritt auf Uke zu. Uke wird so in die Knie gezwungen.
- Aus dieser Position heraus wird der greifende Arm von Uke lang gemacht und Uke so zu Boden gezwungen. Es erfolgt ein Festleger.



#### 2. Kumite

Uke: Diagonales Einhändiges Stock greifen

Tori:

- Tori hält den Hanbo mit beiden Händen in Hira ichimonji no Kamae.
- Uke greift mit der rechten Hand diagonal das rechte Ende des Hanbo.
- Tori fasst mit seiner rechten Hand die Finger von Uke.
- Nun macht er mit rechts einen Schritt nach hinten. Dabei zieht er den Hanbo nach hinten rechts mit. Uke wird dabei mitgezogen.
- Sobald Uke durch den Zug einen Schritt gemacht hat, geht die Zugbewegung in eine Wellenbewegung über.
- Mit beiden Händen wird der Hanbo nun so angehoben das Tori den Hanbo vor den Hals von Uke legen kann. Tori befindet sich dabei hinter Uke auf der rechten Seite.
- So entsteht eine Würgetechnik und ein Handgelenkhebel an der rechten Hand von Uke.



### 3. Kumite

Uke: Einhändiges Handgelenk greifen

Tori:

- Tori hält den Hanbo mit beiden Händen in Hira Ichimonji no Kamae.
- Uke greift mit der rechten Hand das linke Handgelenk von Tori.
- Er hebt den linken Arm auf eigene Schulterhöhe an und klemmt dabei die Hand von Uke zwischen den eigenen Unterarm und dem Hanbo ein. Dieser Zug bewirkt einen hohen Druck auf den Handrücken von Uke.
- Uke wird durch diesen Zug aus dem Gleichgewicht gebracht. Gleichzeitig wird das rechte Hanboende vor den Hals von Uke gelegt.
- Der Zug auf Ukes Arm bleibt die gesamte Zeit aufrecht. Nun macht Tori mit links einen Schritt auf 10 Uhr und bringt Uke wie bei O soto gari in die Rückenlage.
- Mit einer Art O soto gari/O soto otoshi wird Uke zu Fall gebracht.
- Festlegen am Boden nach freier Art.



### 4. Kumite

Uke: Einhändiges Handgelenk fassen

Tori:

- Tori hält den Hanbo mit der linken Hand.
- Uke greift mit der rechten Hand das linke Handgelenk von Tori.
- Mit der festgehaltenen linken Hand erfolgt ein kurzer Schlag mit dem Hanbo zum Gesicht von Uke.
- Gleichzeitig fasst die rechte Hand von Tori die linke Hand von Uke.
- Die linke Hand von Uke wird nach rechts geführt. Mit der rechten Hand löst Tori den Griff von Uke.
- Der Hanbo liegt nun mit dem rechten Ende auf der rechten Schulter von Tori auf. Das linke Ende wird mit der linken Hand gehalten.
- Die rechte Hand von Tori zieht die gehalten Hand von Uke zu Tori hin. Dabei wird der Arm von Uke über den Hanbo gezogen. In Höhe des Ellbogens von Uke bleibt der Hanbo stehen.
- Mit links macht Tori nun einen Schritt auf Uke zu. Dabei liegt nun der rechte Arm von Uke über den Hanbo. Der linke Ellbogen von Tori wird zur Seite auf den Oberkörper von Uke gespreizt.
- Die rechte Hand zieht nun den Arm nach unten während die linke Hand den Hanbo leicht nach oben bewegt. So entsteht ein Hebel im Ellbogengelenk.





## 5. Kumite

Uke: Beidhändiges Handgelenk fassen

Tori:

- Tori hält den Hanbo mit beiden Händen in Hira ichimonji no Kamae.
- Uke greift mit beiden Händen die Handgelenke von Uke.
- Tori läßt mit der linken Hand den Hanbo los. Das linke Ende des Hanbo wird auf den rechten Handrücken von Uke gelegt. Mit der linken Hand greift Tori von unten den Hanbo und übt so einen Druck auf den Handrücken von Uke aus. So löst Uke den Griff.
- Nun führt Tori das rechte Hanboende unter die linke Achselhöhle von Uke. Dabei dreht Tori sich nach rechts, so dass er mit der rechten Körperhälfte vor Uke steht.
- Beide Arme von Uke zeigen nach vorne und die Hände sind von Uke gelöst.
- Nun führt Tori den Hanbo um den Hals von Uke. Dabei bleibt seine Position weiterhin vor ihm. Die Haltung der Hände ist dabei so, dass die rechte Hand oben und die linke Hand unten ist.
- Das unter Ende des Hanbo klemmt Tori an seinem Körper ein. Mit der linken Hand greift Tori den Ärmel von Uke und kann ihn so transportieren.



## Ju Shi Abwehr gegen Umklammerung und Revers greifen

### Allgemein:

- Bei Umklammerungen und Reversgriffen ist der Zeitpunkt wann die Technik erfolgt, von wesentlicher Bedeutung.
  - Bei Umklammerungen wird der Gegner versuchen einen zu Boden zu bringen.
  - Bei Reversgriffen folgt im Regelfall ein Schlag.

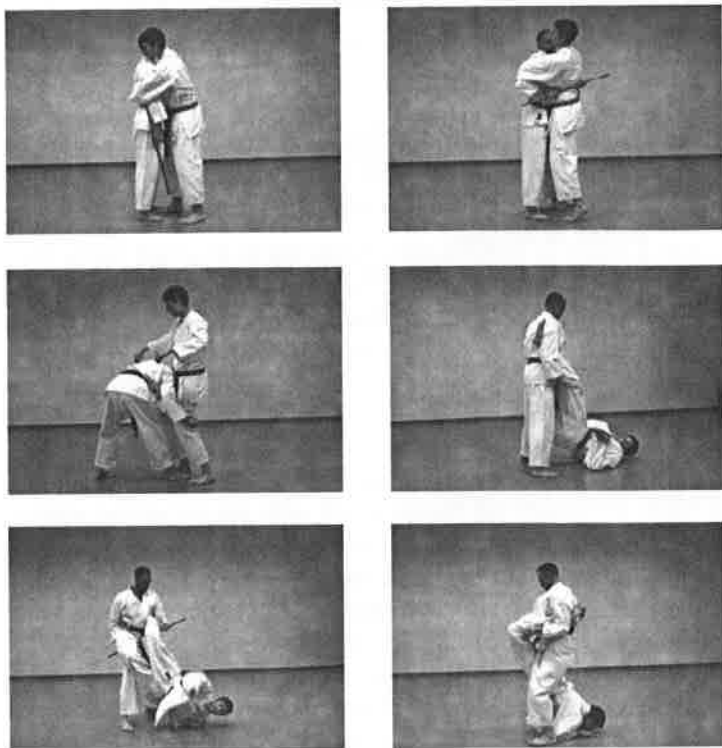
### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: Umklammerung von vorne

Tori:

- Uke umklammert Tori über beide Arme von vorne.
- Tori hält den Hanbo in der rechten Hand und legt ihn von hinten/seitlich unterhalb des untersten Rippenbogens von Uke.
- Tori greift mit der linken Hand das andere Ende des Hanbo und drückt zu. Dadurch lockert sich der Griff von Uke.
- Tori rutscht nach unten und legt den Hanbo in beide Kniekehlen von Uke.
- Nun erfolgt eine Doppelhandsichel mit dem Hanbo.
- Wenn Uke am Boden liegt bleibt die Griffhaltung wie bei dem Wurf.
- Tori zieht die Beine von Uke an sich heran, so dass Ukes Knie ungefähr in Höhe der Achseln von Tori sind.
- Aus dieser Position gibt Tori Uke einen kurzen Impuls zur Seite. So kann Uke leichter zur Seite gedreht werden.
- Uke liegt nun auf dem Bauch während seine Beine nach hinten gebogen werden. Tori muss dabei die gesamte Zeit den Druck aufrechterhalten.



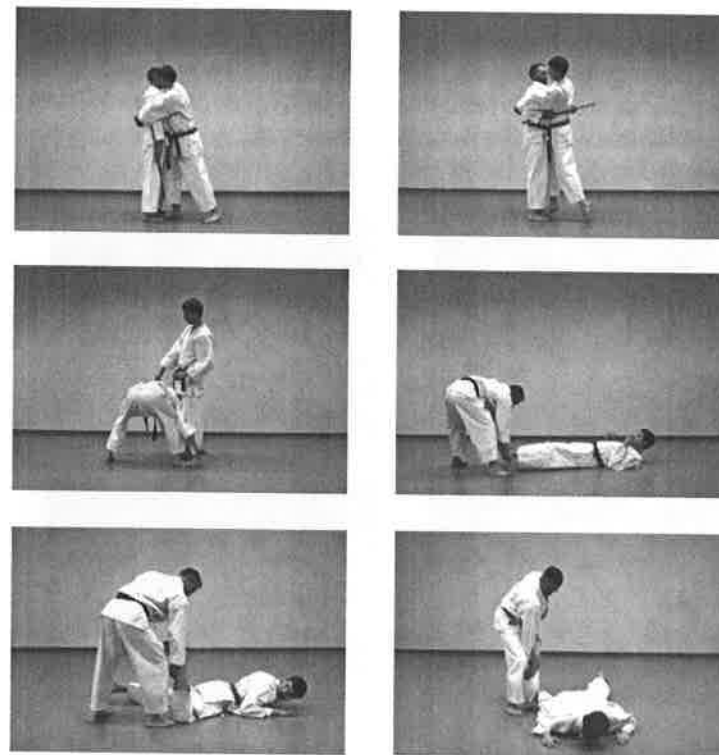
## 2. Kumite

Uke: Umklammerung von vorne

Tori:

- Uke umklammert Tori über beide Arme von vorne.
- Tori hält den Hanbo in der rechten Hand und legt ihn von hinten unterhalb des untersten Rippenbogens. Nun greift Tori mit der linken Hand das andere Ende des Hanbo und drückt zu. Dadurch lockert sich der Griff von Uke.
- Tori rutscht nach unten und legt den Hanbo hinter beide Achillessehnen von Uke.
- Nun zieht Tori die Füße nach vorne und drückt gleichzeitig auf die Knie von Uke.

- Wenn Uke am Boden liegt, erfolgt ein Druck mit dem Hanbo auf beide Schienbeine.
- Das rechte Ende des Hanbo wird unter die rechte Kniekehle von Uke geführt.
- Mit einem Zug nach rechts wird Uke auf den Bauch gedreht und mit einem Beinhebel festgelegt.



Sicht von vorne

## 3. Kumite

Uke: Umklammerung von hinten

Tori: Uke umklammert Tori über beide Arme von hinten.

- Tori legt den Hanbo auf den Handrücken von Uke und übt Druck aus um den Griff zu lösen bzw. zu lockern.

- Tori rutscht nun nach unten. Mit dem rechten Bein macht er einen kleinen Schritt nach hinten, so dass er neben dem rechten Bein von Uke steht.
- Das kurze rechte Ende des Hanbo wird hinter die rechte Achillessehne von Uke geführt. Die linke Hand greift zwischen die Beine von Uke und fasst den Hanbo.
- Nun zieht Tori das rechte Bein nach vorne heraus. Gleichzeitig senkt er den Schwerpunkt leicht ab. So entsteht ein Hebel im Bein von Uke. Durch die Zugbewegung und den Druck wird Uke zu Boden gebracht.
- Wenn Uke zu Boden gebracht worden ist liegt er auf dem Rücken. Aus dieser Position wird Uke mit einem Hebel auf den Bauch gedreht und festgelegt.



#### 4. Kumite

Uke: Revers fassen

Tori:

- Uke fasst mit rechts das Revers von Tori.
- Tori macht mit links einen Schritt auf 10 Uhr. Dabei erfolgt ein Schlag mit der rechten kurzen Seite auf die Rippen von Uke. Der Hanbo bleibt mit beiden Händen gefasst.
- Der Hanbo wird nun von unten nach links über den rechten Arm gehoben. Das kurze rechte Ende wird in die Ellenbeuge von Uke gelegt.
- Aus dieser Bewegung wird der rechte Unterarm sinnbildlich über den Hanbo gerollt. Dadurch entsteht ein hoher Druck auf den Unterarm bzw. Ellenbeuge. Gleichzeitig macht Tori mit rechts einen Schritt nach vorne links. Dadurch wird Uke zu Boden gebracht.





Detailansicht

## 5. Kumite

Uke: Revers fassen

Tori:

- Uke fasst mit rechts das Revers von Tori.
- Tori macht mit links einen Schritt auf 10 Uhr. Dabei erfolgt ein Schlag auf die Rippen von Uke.
- Nun schiebt Tori den rechten Arm unter den rechten Arm von Uke durch. Der Hanbo wird dabei in Mae mochi gehalten. Der Hanbo zeigt dabei nach oben. Mit der linken Hand wird die Hand von Uke festgehalten.
- Das Durchschieben erfolgt in Höhe der Ellenbeuge von Uke.
- Tori zieht den Hanbo nun so weit herunter, dass der Hanbo auf der Rückseite des Ober- und Unterarmes aufliegt.
- Tori macht eine Halbkreisbewegung und bringt Uke mit dem Druck am Hanbo zu Boden. Aus dieser Position kann er festgelegt oder abtransportiert werden.



Detailansicht



## Tessen Ichi: 5 Techniken mit dem Tessen

### Allgemein:

- Bei Techniken mit dem Tessen ist es wesentlich, dass die Kumite vom Tessen dominiert werden. Jede Technik mit dem Tessen kann auch waffenlos ausgeführt werden. Daher ist besonders darauf zu achten, dass der Tessen klar zum Einsatz kommt.

### 1. Kumite

Uke: Angriff mit rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori hält den Tessen in der rechten Hand. Das lange Ende zeigt dabei nach hinten.
- Tori leitet den Tsuki von Uke mit einem linken Fegeblock nach rechts.
- Mit der rechten Hand schlägt Tori durch das Gesicht von Uke.
- Nun hakt Tori den Tessen hinter den Hals von Uke ein.
- Tori bewegt sich nun so, dass er hinter Uke steht. Der Tessen wird so weit geführt, dass er vor den Hals liegt. Mit der linken Hand greift Tori das andere Ende des Tessen.
- Tori zieht Uke nun nach hinten. Dabei stößt er ihm das rechte Knie in den Rücken.



### 2. Kumite

Uke: Angriff mit rechts Oi Tsuki

Tori:

- Tori hält den Tessen in der rechten Hand. Das lange Ende zeigt dabei nach hinten.
- Tori leitet den Tsuki von Uke mit einem linken Fegeblock nach rechts.
- Mit der rechten Hand schlägt Tori durch das Gesicht von Uke.
- Die linke Hand leitet den rechten Arm von Uke hinter den Rücken von Uke. Aus dieser Position heraus erfolgt mit der linken Hand ein Kreuzfesselgriff.
- Die rechte Hand, die den Tessen hält, wird unter das Kinn von Uke geführt und nach oben gezogen. Gleichzeitig wird der Kreuzfesselgriff nach unten gedrückt.
- Mit dem linken Bein geht Tori an der rechten Hüfte von Uke vorbei.



### 3. Kumite

Uke: Angriff mit rechts Mae geri

Tori:

- Tori macht einen kleinen Schritt nach links um so dem Angriff auszuweichen.



- Mit dem rechten kurzen Ende fängt Tori das gestreckte Bein von Uke. Der Angriffspunkt ist hierbei kurz hinter dem Knöchel. Tori klemmt den Fuß damit ein. Der Tessen und der Unterarm von Tori müssen ein enges V bilden.
- Mit der rechten Hand greift Tori nun das obere Ende des Tessen und bringt so einen hohen Druck auf den Unterschenkel von Uke.
- Um Uke zu Boden zu bringen macht Tori eine kleine Bewegung nach links. Der Druck auf das Bein wird die ganze Zeit aufrechterhalten.
- Durch diese Bewegung beugt Uke sein Knie. Diese Bewegung des Knies von Uke ist notwendig um ihn zu Fall zu bringen. Durch ein Weiterdrehen und eine Erhöhung des Drucks durch das Zusammenziehen der Hände wird Uke zu Fall gebracht.
- Wenn Uke am Boden liegt, bleibt der Druck mit beiden Händen aufrecht. Das rechte Bein wird dabei nach oben gezogen. Damit Uke mit dem freien Bein nicht treten kann, stellt Tori sein rechtes Bein auf das freie Bein von Uke.



#### 4. Kumite

Uke: Revers fassen mit rechts

Tori:

- Tori sticht mit dem Tessen zu den Rippen von Uke.
- Tori führt mit rechts den Tessen unter den linken Arm von Uke. Dort legt er ihn in die Ellenbeuge.
- Durch einen koordinierten Druck und Zug beider Hände wird Uke ins Hohlkreuz gebracht.
- Wichtig ist, dass der Arm von Uke so weit hinunter gedrückt wird, dass er waagrecht zum Boden ist.
- Nun greift die linke Hand den Tessen am oberen Ende.

- Tori hält mit beiden Händen den Tessen gefasst. Mit einer Bewegung von unten nach oben wird der Hebel nun aktiv. Gleichzeitig wird Uke dabei nach vorne gebracht.
- Toris eigene Position ist hierbei hinter Uke an seiner rechten Seite.



#### 5. Kumite

Uke: Schlag mit rechts von oben

Tori:

- Tori macht einen kleinen Ausweischritt nach links. Tori hält den Tessen in der rechten Hand. Dabei zeigt das lange Ende des Tessen nach hinten.
- Die nach unten schlagende Hand wird von Tori mit der rechten Hand nach unten weitergeleitet. Dabei liegt der Tessen in Höhe des Ellbogens. Mit links fasst Tori das untere Ende des Tessen.
- Tori hält die gesamte Zeit den Druck mit dem Tessen aufrecht. Nun legt er seinen rechten Unterarm vor den Unterarm von Uke. So bringt er Uke aus dem Gleichgewicht.
- Nun rutscht Tori mit dem Tessen zum Handgelenk und überdehnt den Arm.
- Es erfolgt nun ein Kipphandhebel mit dem Tessen mit dem Uke zu Boden gebracht wird.
- Am Boden wird Uke festgelegt.



## Programm 1. Kyu

### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo

### Vorkenntnisse

Genaue Kenntnis von Uke - Kumite, Ju- und Katai - Ichi

### Furi Kihon

### Sogo no Kihon

Partner Kihon: Hanbo gegen Hanbo

### Kumite

- Kumi Kyo: 5 Transporttechniken nach freier Wahl wovon mindesten 2 in Ude Garami Form gezeigt werden müssen
- Ju - Go: 5 Techniken in der Bodenlage
- Katai - Shi: 5 Techniken gegen Angriffe von 2 Gegner mit Faustangriffen
- Katai - Go: 5 Techniken gegen Angriffe von 2 Gegner mit Faust- und Fußtechniken
- Tessen Ni: 5 Techniken nach freier Wahl

### Kata

- Hanbo Kaiten

## Furi Kihon

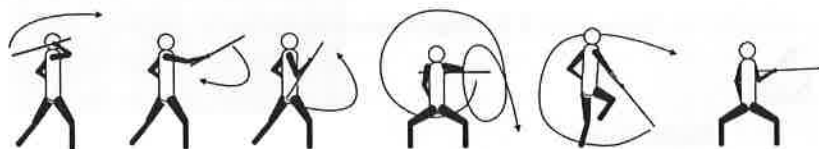
### Allgemein:

- Die erste Technik des Kihon startet immer aus Dan Ryoku no Kamae
- Der Kihon wird 5 x demonstriert. Die letzte Technik einer jeden Bahn mit Kiai.
- Der Kihon ist ruhig aber mit Kime zu demonstrieren. Es muß Spannung in der Technik zu erkennen sein.

### Beschreibung der Techniken des Kihon:

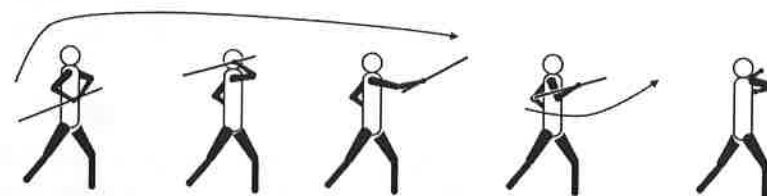
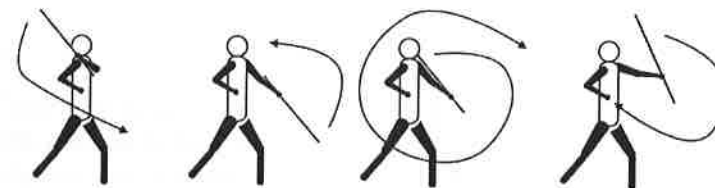
1)

- Tori geht rechts vor in Zenkutsu Dachi. Dabei schlägt er rechts einen Jodan Katate-Ko-Furi. Es folgt ein Ko-Yubi-Kaiten. Der Hanbo wird dabei zurückgezogen und an den Unterarm angelegt.
- Das vordere Bein wird umgesetzt in einen Kiba dachi und dabei einen rechten Empi-Furi geschlagen.
- Der Hanbo wird nun in einer Aya Form geschwungen. Dabei erfolgt wieder ein Ko-Yubi-Kaiten. Das rechte Bein wird angehoben und dabei wird ein rechter Gedan-Katate-O-Furi geschlagen.
- Den rechten Fuß wieder in Kiba Dachi absetzen und dabei einen rechten Chudan-Kansetsu Furi ausführen.
- Für die nächste Folgetechnik wird der Hanbo zurück geschwungen und dann punktförmig übergeben.



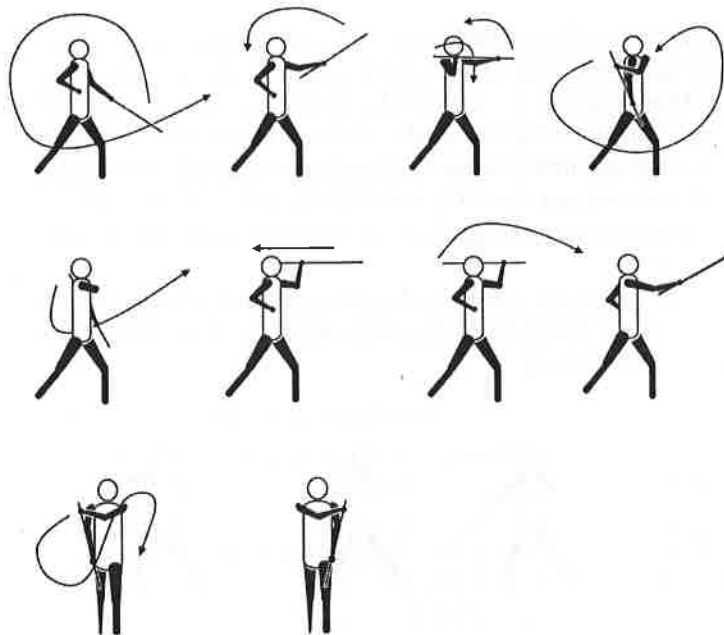
2)

- Tori steht in Zenkutsu Dachi links. Mit dem Hanbo einen Gedan Katate O Furi ausführen. Den Stock zurück in die Armbeuge einklappen. Dann einen Mae-Aya-Furi in Ushiro-Mochi auf die rechte Körperseite ausführen. Von dort direkt mit der rechten Hand einen punktförmigen Seitenwechsel durchführen und einen Jodan Katate Ko Furi schlagen.
- Den Hanbo nun mit einer Gleitbewegung zurück in die Armbeuge ziehen. Dabei wechselt der Griff in Ushiro-Mochi. Der Hanbo liegt in der Armbeuge.
- Jetzt geht Tori vor in Zenkutsu Dachi rechts und schlägt dabei mit dem Ellbogen einen Empi Uchi. Die freie linke Hand ist dabei in einer abwehrbereiten Haltung.



3)

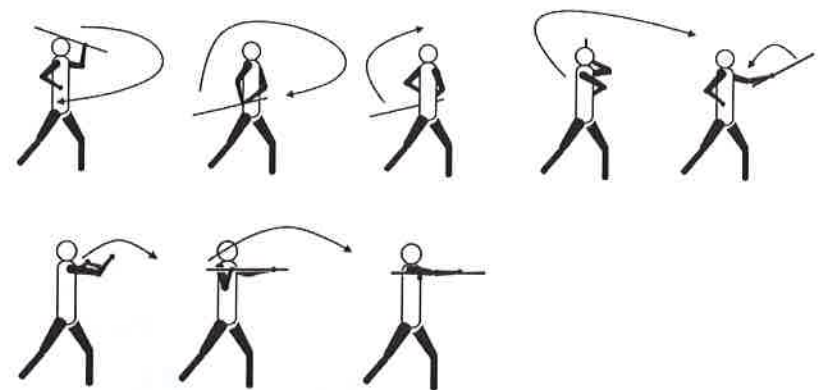
- Tori steht in Zenkutsu Dachi links. Der Hanbo wird in einer Ushiro - Aya-Furi Bewegung auf die rechte Körperseite geschlagen. Dort wird der Hanbo mit der offenen rechten Hand gefangen.
- Nun einen Ushiro-Aya-Furi beginnen. Erst eine Drehung und dann eine halbe "8" Bewegung auf die linke Körperseite ausführen. Dort den Hanbo mit der linken Hand fassen.
- Jetzt einen Kiritsu-Jodan-Katate-Ko-Furi mit der linken Hand nach oben schlagen.
- Für die nächste Technik wird der Griff von Ushiro-Mochi nach Mae-Mochi mit einem Suberu-Mochikae gewechselt.
- Nun einen Jodan-Katate-Ko-Furi ausführen.



Ansicht des Griffwechsels von vorne

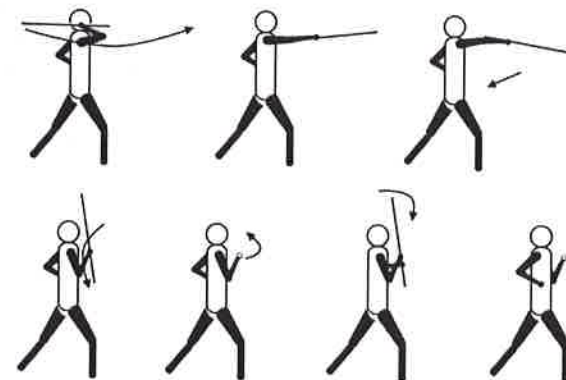
4)

- Tori steht in Zenkutsu Dachi links. Den Hanbo mit einem Hira-O-Furi vor dem Körper auf die rechte Körperseite schlagen. Dort den Hanbo punktförmig übergeben und dann den Hira-O-Furi auf die linke Seite schlagen.
- Den Hanbo einfach hinter der Achsel hochschwingen um dann einen Jodan-Katate-Ko-Furi auszuführen.
- Den Hanbo nun waagrecht zurückziehen um dann mit dem kurzen Ende des Stock einen Hira-Ko-Furi zu schlagen.
- Die freie rechte Hand faßt das freie Ende des Hanbo und schlägt nun Jodan-Kiritsu Ryote-Ko-Furi in Migi-Honte-Mochi.



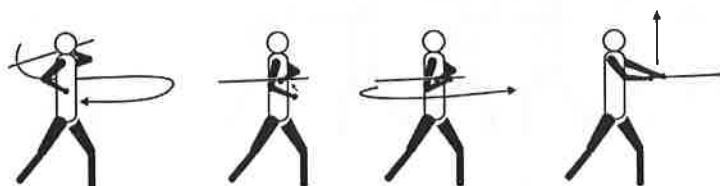
5)

- Tori steht in Zenkutsu Dachi links. Mit der rechten Hand einen Jodan-Hira-Katate-O-Furi in Mae-Mochi schlagen, sofort gefolgt von einem Gedan-Kiritsu-Katate-O-Furi zu den Beinen.
- Dann einen Kansetsu-Furi nach rechts schlagen, zurück schwingen, den Hanbo punktförmig übergeben und nach links ebenfalls einen Kansetsu Furi schlagen.



6)

- Tori steht in Zenkutsu dachi links. Mit dem Stock über dem Kopf aus-  
holen und einen Hira-O-Furi nach rechts schlagen.
- Den Hanbo über den linken Arm legen. Die vordere linke Hand faßt  
das vordere Stockende. Nun schlägt Tori einen Chudan-Hira-Ryote-  
Ko-Furi.
- Mit dem Stock wieder über dem Kopf Schwung holen um dann einen  
Nibon Furi auszuführen.



## Sogo no Kihon Partner Kihon

### Allgemein:

- Die erste Technik startet aus Dan Ryoku no Kamae.
- Der Angreifer schließt seine Vorwärtsbewegung mit einer End-  
technik ab.
- Es soll besonders auf Dynamik, Distanzverhalten und technische  
Koordination geachtet werden.
- Die Demonstration sollte einem 1. Kyu Hanbo - Jutsu entsprechen.

### Beschreibung der Techniken des Kihon:

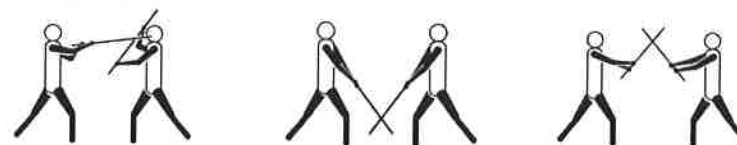
#### **1. Kumite**

Angreifer : Rechts vorne in Dasu-No-Kamae.  
Einen Jodan-Ryote-O-Furi nach innen zur Körpermitte schlagen.  
Sofort gefolgt von einem Gedan-Ryote-O-Furi nach außen.  
Nun folgt ein Jodan-Kiritsu-Ryote-O-Furi in Migi-Mae-Ryote-Mochi.

Verteidiger : Links zurück in Dasu-No-Kamae.  
Uke führt einen Mawashi-Ryote-Uke nach links schräg oben aus. In der  
Bewegungsrichtung nach außen am Hanbo rutschen in einen Gyakute-  
Ryote-Mochi. Aus dieser Position ein Gedan-Ippon-Barai-Uke nach  
innen ausführen.  
Ohne den Griff zu ändern einen Jodan-Ippon-Barai-Uke ebenfalls nach  
innen ausführen.

#### **Konter**

Dem Druck des letzten Block nachgeben und mit dem kurzen Ende zum  
Hals schlagen.





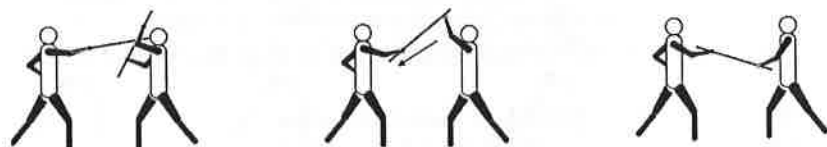
## 2. Kumite

**Angreifer:** Dasu-No-Kamae rechts vorne.  
Einen Jodan-Katate-Ko-Furi mit rechts in Richtung Kopf schlagen.  
Den Arm zurückziehen um dann einen Kansetsu-Furi zu schlagen.  
Suberu-Mochikae in Ushiro-Mochi.  
Aus dieser Position einen Kansetsu-Furi in Ushiro-Mochi schlagen.

**Verteidiger:** Links zurück in Dasu-No-Kamae.  
Einen Mawashi-Ryote-Uke nach rechts oben/außen ausführen.  
Es folgt sofort ein Jodan-Ryote-Uke nach oben gefolgt von einem Gedan-Ryote-Uke nach unten.

### Konter

Den Hanbo mit dem unteren Ende in Kontakt mit dem gegnerischen Hanbo lassen und dabei mit dem oberen Ende an den Hals schlagen.



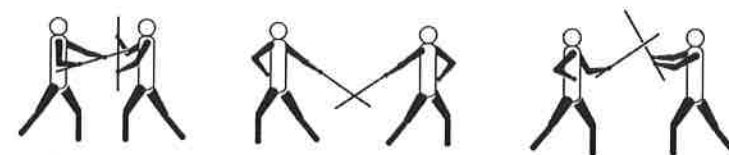
## 3. Kumite

**Angreifer:** Dasu-No-Kamae rechts vorne.  
Mit rechts einen Chudan Mae Ryote Nagai Tsuki stoßen.  
Dann einen Gedan-Katate-Uke zum Bein ausführen.  
Nun folgt mit rechts ein Jodan-Kansetsu-Furi zum Kopf.

**Verteidiger:** Links in Dasu-No-Kamae zurück.  
Einen Jodan-Mawashi-Ryote-Uke auszuführen.  
Dann einen Gedan-Katate-Uke zum Bein ausführen.  
Einen Jodan-Ippon-Barai-Uke ausführen und die freie linke Hand zur Unterstützung an den Hanbo anlegen.

### Konter

Mit dem kurzen unteren Ende in den Genitalbereich schlagen. Mit der linken Faust einen Tate-Tsuki ins Gesicht stoßen.



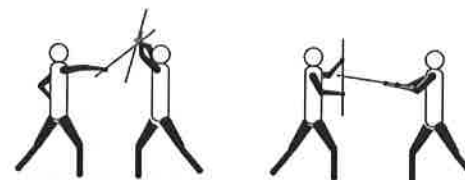
## 4. Kumite

**Angreifer:** Dasu-No-Kamae rechts vorne  
Die Technik startet mit einem Mochikae in Ushiro-Mochi.  
Der Hanbo wird mit einer achtförmigen Bewegung nach innen geschlagen.  
Den Hanbo über den Block des Verteidigers ziehen und mit der linken Hand auffangen. Der Griff ist nun Gyaku-Gyakute-Mochi.  
Die linke Hand nach oben drehen und einen Kiritsu-Ryote-Uke ausführen.

**Verteidiger:** Links in Dasu-No-Kamae zurück.  
Auf der linken Seite wird ein Sukui-Uke in einem Honte-Ryote-Mochi ausgeführt.  
Dann wird auf der rechten Seite einen Chudan-Ryote-O-Furi geschlagen.

### Konter

Mit dem Mittelteil des Hanbo den gegnerischen Hanbo mit der Hand blockieren. Dann mit dem kurzen Ende an den Hals schlagen.



## 5. Kumite

Angreifer: Dasu-No-Kamae rechts vorne.

Es wird ein Jodan-Mawashi-Ryote-O-Furi in Gyakute-Ryote-Mochi zur Mitte hin geschlagen. Den Griff aufziehen (Suberu-Mochikae) und mit rechts einen Te-Nagai-Tsuki ausführen.

Den Hanbo nicht zurückziehen. Nun erfolgt ein Sukui-Uke in Gyakute-Ryote-Mochi nach rechts.

Verteidiger: Links in Dasu-No-Kamae zurück.

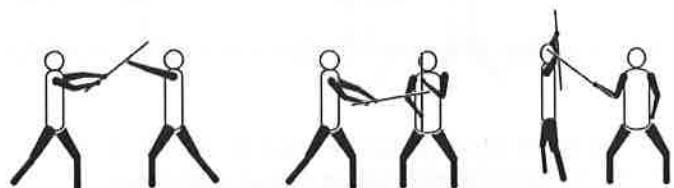
Einen Jodan-Ryote-Uke ausführen. Gefolgt von einem Ko-Sabaki mit dem hinteren Bein nach hinten und nach außen mit einem Kiritsu-Ryote-Uke in Gyakute-Mochi.

Nun folgt mit rechts ein Jodan-Kansetsu-Furi in Mae-Mochi.

### Konter

Nach dem Block einen Gedan-Mawashi-Ryote-O-Furi mit der vorderen Hand gegen das Bein des Angreifers.

Mit der freien Hand die Hand und so den Hanbo des Angreifers blocken.



## 6. Kumite

Angreifer : Dasu-No-Kamae rechts vorne

Es wird ein Jodan-Ryote-O-Furi nach innen geschlagen. Die Griffhaltung ist ein Honte-Ryote-Mochi. Nun erfolgt ein Mochikae in Ushiro-Gyakute-Ryote-Mochi. Der Hanbo wird nun an den rechten Unterarm angelegt.

Mit dem Unterarm wird nun ein Block in Form eines Uchi-Uke nach innen ausgeführt.

Ohne den Griff zu wechseln, wird der gegnerische Hanbo mit einer in einer runden Bewegung nach rechts außen weggeschlagen.

Verteidiger: Dasu-No-Kamae rechts vorne

Es wird ein Jodan-Mawashi-Ryote-Uke nach links geschlagen. Nun erfolgt ein Chudan-Ryote-O-Furi nach innen.

### Konter

Nachdem der gegnerische Hanbo weg geschlagen wurde, erfolgt ein Jodan-Hira-Ryote-O-Furi in Gyakute-Ryote-Mochi zum Kopf des Angreifers.



## Kumi Kyo Transporttechniken

### Allgemein:

- Die Kumite sind frei wählbar.
- 2 der 5 Kumite müssen aus der Gruppe Ude garami sein.
- Bei den Transporttechniken muss klar erkennbar sein das Uke vollständig kontrolliert und abtransportiert wird.
- Alle Formen des Kumi Kyo müssen aus dem Zusammenhang heraus demonstriert werden. Das bedeutet in einer kompletten Kumite.

### Beispiel für eine Transporttechnik:



### Kumite

Uke: Tsuki rechts

Tori:

- Tori weicht auf 9 Uhr aus. Dabei erfolgt ein Block des gegnerischen Arm von außen.
- Uke zieht den Arm nun ein wenig zurück. Tori bleibt mit dem Hanbo auf Kontakt und folgt der Bewegung. Dabei schiebt Tori den Hanbo in die Ellenbeuge von Uke.

- Tori geht dabei auf Uke zu und erhöht den Druck indem er weiter den Hanbo durchschiebt.
- Tori steht nun hinter Uke. Der Hanbo wird so weit wie möglich hoch geschoben.
- Mit der linken Hand greift Tori nun um Ukes Hals und fasst den Hanbo am oberen Ende. Dadurch entsteht eine Würgetechnik, mit der Uke transportiert werden kann.

## Ju Go 5 Techniken in der Bodenlage

### Allgemein:

- Die Kumite sollen immer in der Bewegung dargestellt werden.
- Ein fließender Übergang zwischen den einzelnen Kumite Formen ist zwingend.

### Zu den Kumite:

#### 1. Kumite

Uke: In der Bankposition

Tori:

- Tori steht rechts neben Uke. Der Hanbo wird "V"-förmig vor den Hals von Uke geschoben.
- Durch den Druck von Toris Händen erfolgt ein Würger.
- Nun wird Uke angehoben. Aus dieser Position wird er nach hinten umgeworfen.
- Es erfolgt ein Schlag zum Kopf wie in der Kumite 5 der Katai Ichi.



## 2. Kumite

Uke: In der Bankposition

Tori:

- Es erfolgt der gleiche Eingang wie Kumite eins.
- Tori legt den Hanbo vor den Hals von Uke. Gleichzeitig belastet Tori mit dem linken Ellbogen die rechte Schulter von Uke.
- Durch das Zusammenziehen von Hanbo und Unterarm erfolgt ein Würger.
- Nun mit dem linken Fuß den rechten Arm von Uke nach außen wegfe-gen.
- Uke fällt auf den Bauch und wird festgelegt.



## 3. Kumite

Uke: In der Bankposition

Tori:

- Tori steht neben Uke.
- Nun greift Uke mit dem linken Arm Tori's linkes Bein und klammert.
- Tori schwingt den Hanbo um Uke's Hals. Mit dem rechten Bein steigt er über Uke's Rücken.
- Die rechte freie Hand umgreift Uke's rechten Arm.
- Nun rollt Tori nach rechts und zieht Uke dabei mit.
- Tori legt Uke fest und nutzt den Hanbo zum Würgen.



Andere Perspektive

## 4. Kumite

Uke: Angriff zwischen den Beinen von Tori

Tori:

- Uke greift von vorne zwischen den Beinen mit einem beidhändigen Würger an.
- Tori schiebt den Hanbo von rechts unten zwischen den Armen hindurch und legt ihn auf den Ellbogen von Uke.
- Tori dreht sich nach links.
- Nun fasst er mit rechts das freie obere Ende des Hanbo. Er dreht sich auf die rechte Seite.
- Durch das Drehen erfolgt ein Armstreckhebel.





## 5. Kumite

Uke: Angriff zwischen den Beinen von Tori

Tori:

- Tori legt den Hanbo quer über die eigene Brust auf die linke Schulter.
- Mit rechts erfolgt ein kurzer Schlag zu dem Hals des Angreifers.
- Mit rechts hält Tori nun den Hanbo am Hals von Uke. Tori richtet sich ein wenig auf und umfaßt mit rechts Uke's Hals und ergreift den Hanbo am oberen Ende.
- Durch Strecken des Hanbo wird ein Würger ausgeführt.
- Uke zur Seite drehen und weiterwürgen.



## Katai Shi 5 Techniken gegen Angriffe von 2 Gegner mit Faustan- griffen

### Allgemein:

- Die Kumite sind frei wählbar.
- Es gibt zwei Möglichkeiten die Kumite zu demonstrieren:
  - Freie Form: Hierbei entsteht eine Art Randori gegen mehrere Gegner bei dem die Prinzipien gezeigt werden.
  - Festgelegte Form: Hierbei wird eine feste Abfolge von Techniken gegen mehrere Gegner gezeigt. Auch hierbei werden die Prinzipien gezeigt.
- Schwerpunkt soll hierbei die Demonstration der Prinzipien eines Kampfes gegen zwei Gegner sein.
- Tori muss hierbei die Waffe und den Gegner unter Kontrolle haben.

## Katai Go 5 Techniken gegen Angriffe von 2 Gegner mit Faust- und Fußangriffen

### Allgemein:

- Die Kumite sind frei wählbar.
- Es gibt zwei Möglichkeiten die Kumite zu demonstrieren:
  - Freie Form: Hierbei entsteht eine Art Randori gegen mehrere Gegner, bei dem die Prinzipien gezeigt werden.
  - Festgelegte Form: Hierbei wird eine feste Abfolge von Techniken gegen mehrere Gegner gezeigt. Auch hierbei werden die Prinzipien gezeigt.
- Schwerpunkt soll hierbei die Demonstration der Prinzipien eines Kampfes gegen zwei Gegner sein.
- Tori muss hierbei die Waffe und den Gegner unter Kontrolle haben.

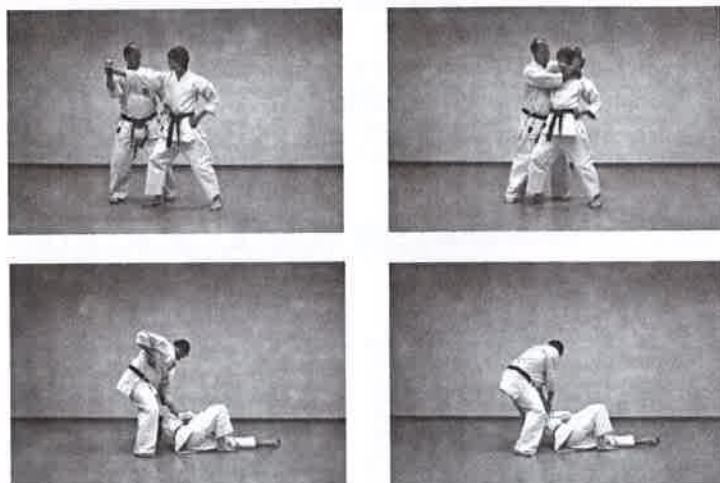


## Tessen Ni 5 Techniken nach eigener Wahl

### Allgemein:

- Die Kumite sind frei wählbar.
- Der wesentliche Schwerpunkt bei den Kumite ist, dass der Tessen die Kumite dominiert. Er darf nicht eine Begleiterscheinung sein.

### Beispiel:



## Programm 1.Dan

### Theorie

Geschichte des Hanbo und die Entwicklung der Waffe Hanbo  
Geschichte des Kobudo

### Vorkenntnisse

Stoffgebiet Hanbo Jutsu bis 1. Kyu  
Mochi Kae, Naname Kae  
Ukemi mit Hanbo  
Je eine Wurftechnik aus den fünf Wurfgruppen mit dem Hanbo

### Kihon

Shodan Kihon: Okunai de Kihon  
Kihon: Juji Naname Kae

### Kumite

20 Kumite gegen Faustangriff (freie Wahl)  
10 Kumite gegen Waffen (freie Wahl)  
10 Kumite mit Tessen (freie Wahl)

### Randori

Randori gegen zwei Gegner

### Kata

Fudoshin no Sho  
1 Kata aus dem Kyuprogramm nach eigener Wahl

### Vorstellung des Autor:

Steven Utracik, geb. 1969, beschäftigt sich seit 1975 mit den Kampfkünsten. Begonnen mit Judo, Ninjutsu, Aikido und anderen Kampfsportarten zog es ihn immer mehr zum Kobudo. Und hier besonders zum Hanbo und Bo.

Steven Utracik ist graduiert im Judo, Karate, Hanbo, Aikido, Kobudo und Chinen Yamanni Ryu.

Unter anderem ist Steven Utracik ein direkter Schüler von Toshihiro Oshiro, Stilvertreter des Chinen Yamanni Ryu.

### Danksagung

Ich möchte mich hier bei allen bedanken, die an diesem Projekt beteiligt gewesen sind.

Ganz besonders natürlich bei Max Mühlbeyer, Tobias Schumann, Thomas Mayer-Gall und Delia Mayer als Darsteller und Partner für die Bilder.

Besonderen Dank noch einmal an Thomas Mayer-Gall für die Erstellung der Pictogramme für die Kihonformen und an Tanja Utracik für die Bilder.

Ebenso einen besonderen Dank an Rainer Seibert, der in den vergangenen Jahren schon so viel Vorarbeit geleistet hat. Vielen Dank für die Nutzung seiner Beschreibung der einzelnen Kihonformen. Sollten hier Fehler sein sind sie ausschließlich mir zuzuschreiben. Ich habe sie in den Beschreibungen leicht ergänzt.