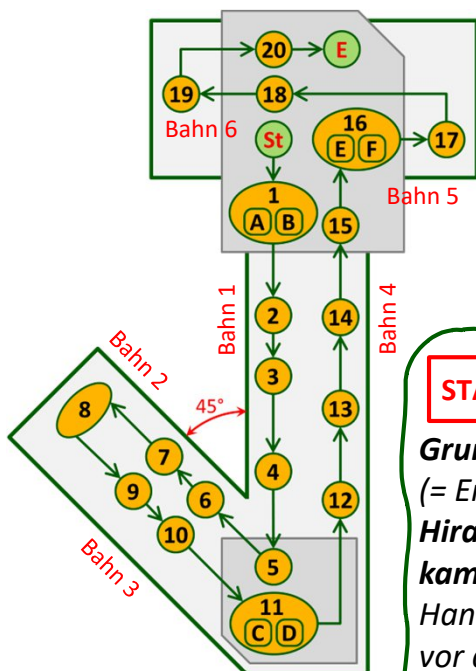


Embusen (Schrittdiagramm)



Beachte die allgemeinen und speziellen Infos und Hinweise auf Seite 4 zum besseren Verständnis!

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Ansage (laut, bestimmt, deutlich):
Hanbo-Nidan!

START

Grundstellung

(= Ende K-A-Übung*):

Hira-ichimonji-no-kamae

Hanbo waagerecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers.

Dan-ryoku-no-kamae

Mit rechts Schritt langsam nach hinten; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers, die obere, linke Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, Finger nach oben; die untere hält den Hanbo. Bereitschaft! Danach...

Sagaru-no-kamae

A → Stoß nach oben ("jodan"); dann...
B → Stoß nach unten ("gedan").

Dasu-no-kamae

Mit rechts Schritt nach vorne; Querstoß waagerecht ("chudan").

Kake-no-kamae

(Übergangsstellung!) Mit links Schritt nach vorne; dann Übersetzschrift mit rechts hinter dem Standbein. Körper parallel zur BL**! Stich nach vorne-unten ("jodan") auf der BL.

90°-Körperdrehung nach rechts

Sagaru-no-kamae

Mit links Schritt zur Seite und Drehung. Längsblock nach vorne (Hanbo auf der BL**, diagonal gehalten).

225°-Körperdrehung nach links

Nebenbei: Es gibt (Stand 2025)

Bestrebungen, zwischen Position 5 und 6 eine weitere Schrittfolge einzubauen!

*) K-A-Übung = Konzentrations- und Atemübung nach Stiebler

**) BL = Bewegungslinie

Dasu-no-kamae

Mit rechts Schritt nach vorne. Hanbostich mit rechts einhändig mit kurzem Ende waagerecht zum Kopf. ("jodan").

KIAI

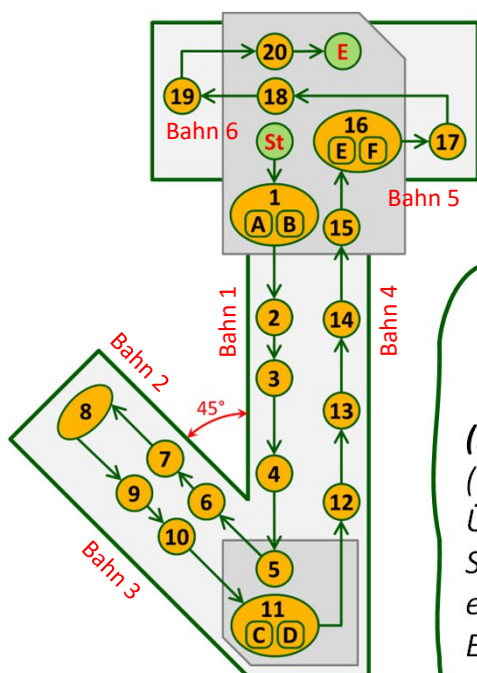
Sagaru-no-kamae

Mit links Schritt nach vorne. Großer Schlag einhändig von unten mit rechts auf der BL** bis Schritthöhe ("gedan"); mit links Hanbo im Drittelgriff greifen.

90°-Körperdrehung nach links

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)



Beachte: Die Bahnen 1 und 4, 2 und 3 sowie 5 und 6 verlaufen jeweils auf parallelen, deckungsgleichen Bewegungslinien (BL).

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

90°-Körperrückdrehung
nach rechts

(Dasu-) Kake-no-kamae
(Übergangsstellung!)

Übersetzungsschritt mit rechts vor dem Standbein. Körper parallel zur BL! Hanbo einhändig mit rechts gegriffen, langes Ende senkrecht nach oben, beide Arme waagerecht seitlich auseinander.

Sagaru-no-kamae

Mit links Schritt nach vorne. Großer Schlag einhändig von unten mit rechts auf der BL bis Kinn ("jodan"); mit links Hanbo im Drittelgriff greifen.

Yoko-no-kamae

Nach Stand Hanbo auf Halshöhe mit fast gestreckten Armen beidhändig greifen, dann Hanbo waagerecht kräftig ziehen und Hiza-geri (Knieschlag) mit rechts.

90°-Körperrückdrehung
nach rechts

Sagaru-no-kamae

Fuß nach Hiza-geri absetzen. Längsstoß nach vorne (Hanbo auf der BL, diagonal gehalten).

Sagaru-no-kamae

Kleiner Schlag waagerecht nach links.

45°-Körperrückdrehung
nach rechts

Sagaru-no-kamae

Fuß absetzen; Hanbostich nach vorne.

(Dasu-) Kake-no-kamae
(Übergangsstellung!)

Übersetzungsschritt mit links vor dem Standbein. Körper parallel zur BL! Hanbo einhändig mit links gegriffen, langes Ende senkrecht nach oben, beide Arme waagerecht seitlich auseinander.

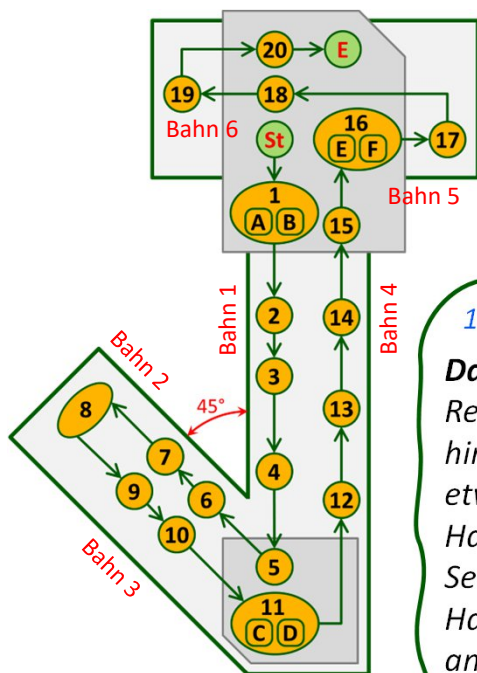
90°-Körperrückdrehung
nach links

Yoko-no-kamae

Nach Stand Hanbo auf Halshöhe mit fast gestreckten Armen beidhändig greifen, dann...
C → Hanbo waagerecht kräftig ziehen und Hiza-geri mit links; dann...
D → Hanbo 1-2x langsam kreisförmig im Uhrzeigersinn drehen (weiterhin einbeinig!).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)



Anmerkung nebenbei: Eine Kata ist viel mehr als nur eine "stumpfe" Abfolge vorgegebener Techniken. Neben der äußeren (sichtbaren) Form existiert noch der (unsichtbare) "Weg". Beide gehören zusammen.

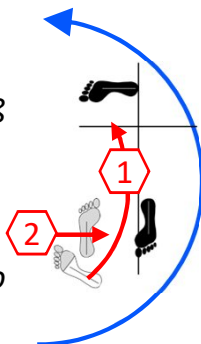
Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Hinweis: Start- und Endpunkt befinden sich auf derselben Stelle!

180°-Körperrückwärts nach links

Dan-ryoku-no-kamae

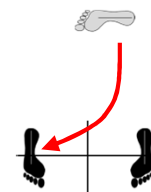
Rechten Fuß im Bogen nach hinten setzen, dann linken Fuß etwas nach links bewegen; Hanbo senkrecht an rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo (ident. mit Pos. 1).



Endstellung:

Hira-ichimonji-no-kamae

Mit rechts Schritt langsam nach vorne. Hanbo waagrecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers (ident. mit Pos. "St"). Ab hier K-A-Übung rückwärts!



ENDE

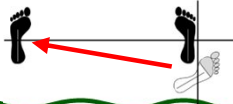
Kake-no-kamae

Kleiner, einhändiger Schlag nach links zur Seite (senkrechte Ebene, durch Handgelenkdrehung)



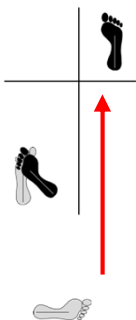
Yoko-no-kamae

Stich seitlich nach links, dabei Körper etwas nach rechts durch Abknicken des rechten Beines bringen.



Dasu-no-kamae

Mit rechts Schritt nach vorne. Querstoß nach oben ("jodan").



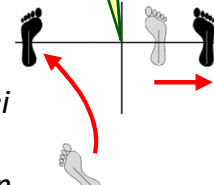
Ryo-tobi-no-kamae

Schritt oder Sprung (?) in die Stellung (auf Höhe vorderer Fuß) und... E → Querstoß nach unten (mit Kiai!); dann...






Yoko-no-kamae und...

F → Stich seitlich nach rechts, dabei Körper etwas nach links durch Abknicken des linken Beines bringen.

KIAI



Legende

-  Punkt, auf dem mehr als eine Schrittfolge stattfindet.
-  Drehung des Körpers
-  Bewegung der Füße
-  Neue Stellung
-  Vorherige Stellung

Techniktipps 1: Die Drehung der Füße auf dem Boden kann sowohl über die Ferse als auch über den Ballen erfolgen. Ein natürlicher, fließender, nicht "abgehackter" Ablauf ist anzustreben!

Techniktipps 2: Der Hanbo folgt immer dem Blick und nicht umgekehrt!

Abgrenzung: Zwischen einem Block (jap. Uke) und einem Stoß (jap. Tsuki) sind die Übergänge fließend und unterscheiden sich nur in der Intensität der Ausführung. Stiebler beschreibt entsprechende Techniken in allen Kata immer als "Tsuki", nie als "Uke". Diese werden demnach also immer "hart", also als Stoß bzw. Schlag ausgeführt.

Zeremonie versus Konzentrations- und Atemübung* nach Stiebler: Die "Zeremonie" umfasst zusätzlich die erste Standänderung jeder Kata!

Kime: Diese Kata wird mit Kime ausgeführt! (nach Habersetzer: "Das Kime ist eine explosive und kurze Projektion der inneren Energie (Ki) auf das Ziel ... Es wird im Allgemeinen von einem Kiai begleitet...").

*) Alle Hanbo-Kata beginnen und enden mit der K-A-Übung (s. Extrablatt)!

Tabelle 2 (Nidan): Die in der Beschreibung der Kata verwendeten, gängigen Bezeichnungen für die Fußstellungen stammen aus dem Karate. Sie sind i.d.R. geläufiger als die von Stiebler. Nachstehende Tabelle zeigt die Entsprechungen (ähnlich aber nicht identisch!) und listet alle Techniken, die in der Kata vorkommen, auf.

Position Nr.	St, E	1, 20	2	3
Fußstellung (Stiebler)	Hira-ichimonji-no-kamae	Dan-ryoku-no-kamae / dann Sagaru-no-kamae *	Dasu-no-kamae	Kake-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Heiko-dachi, Hachiji-dachi	Neko-ashi-dachi / für A und B: Kokutsu-dachi	Zenkutsu-dachi	Kake-dachi
Technik (Stiebler)	-----	Nur Pos. 1 (Pos. 20 keine): A) Jodan-naname-tsuki B) Gedan-naname-tsuki	Chudan-naname-tsuki	Ryote-jodan-nagai-tsuki **
Technik (Deutsch, 2025)	(gewöhnliche Bereitschaftsstellung)	Querstoß zum Kopf, Querstoß nach unten	Querstoß zur Brust beidhändig	(langer) Hanbostich zum Kopf beidhändig
Position Nr.	4	5	6, 9	7, 10
Fußstellung (Stiebler)	Sagaru-no-kamae	Dasu-no-kamae	Sagaru-no-kamae	Dasu-kake-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Kokutsu-dachi	Zenkutsu-dachi	Kokutsu-dachi	Kake-dachi
Technik (Stiebler)	Gedan-katate-furi **	Jodan-katate-nagai-tsuki	Kiritsu-naname-tsuki	-----
Technik (Deutsch, 2025)	großer Schlag einhändig von unten (Höhe Genit.)	Hanbostich mit kurzem Hanboende (Schläfe)	(Längsstoß nach vorne, Hanbo diagonal)	(Hanbo senkrecht, einhändig)
Position Nr.	8, 11	12	13	14
Fußstellung (Stiebler)	-----	Sagaru-no-kamae	Saguru-no-kamae	Saguru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	(Heiko-dachi)	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	Hanbo gegen Kehlkopf, Hiza-geri	Ryote-nagai-tsuki	ko-ryote-furi (chudan)	O-katate-furi (jodan)
Technik (Deutsch, 2025)	"Hanbozug", Knieschlag	Hanbostich nach vorne beidhändig	Kleiner Schlag beidhändig	großer Schlag einhändig von unten zum Kopf
Position Nr.	15	16 A	16 B, 18	17, 19
Fußstellung (Stiebler)	Dasu-no-kamae	Ryo-tobi-no-kamae	Yoko-no-kamae	Kake-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Zenkutsu-dachi	Kiba-dachi	----- (defensive Seitstellung)	Kake-dachi
Technik (Stiebler)	Jodan-naname-tsuki	Gedan-naname-tsuki	Yoko-chudan-nagai-tsuki	Ko-katate-furi
Technik (Deutsch, 2025)	Querstoß nach oben	Querstoß nach unten	Hanbostich zur Seite beidhändig	Kleiner Schlag einhändig zur Seite

*) Der von Stiebler verwendete Begriff "Saguru" ist falsch und wird hier korrigiert als "Sagaru" wiedergegeben. Nach Habersetzer (Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019) bedeutet Sagaru "Kämpfen beim Rückzug". Es handelt sich hierbei also um eine eher defensive Kampfstellung.

**) Korrigiert wiedergegeben werden auch die Begriffe Ryote (falsch: Ryo-te) und Katate (falsch: Kata-te).

Vielleicht verwirrend: Die Aufzeichnungen von Georg Stiebler sind nicht ausreichend, um alle Abläufe der Kata vollständig zu erklären. Das bedeutet, dass es sehr viel Interpretationsspielraum gibt. Vermutlich ist das ein Grund dafür, dass derzeit (2026) in Deutschland keine einheitliche, sondern mehrere unterschiedliche Ausführungen zu finden sind.