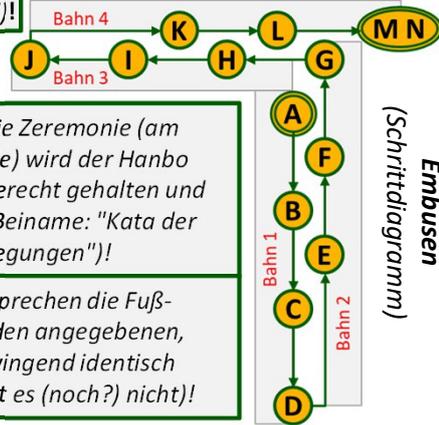


Achtung: Zumindest in Deutschland können sich Hanbo-Kata immer wieder ändern. Außerdem können sie auch von Ryu zu Ryu (Schule, in Deutschland mindestens drei!), und von Dojo zu Dojo variieren!

**Hanbo-Shodan-Kyu:** jede der 12 Grundtechniken wird differenziert ausgeführt; minimale Pausen zwischen jeder Technik (Prinzip "12x1" = 12 Einzeltechniken nacheinander).

**Hanbo-Shodan-Dan:** identisch mit Kyu, jedoch werden die drei Techniken einer jeden Bahn fließend ausgeführt; minimale Pausen nur am Ende einer jeden Bahn (Prinzip "4x3" = vier Bahnen mit je drei Techniken).

**Ansage** (zu Beginn, in Zeremonie): **Hanbo-Shodan** (fakultativ plus "Kyu" oder "Dan")!



**A Ausgangsstellung** (= Ende Zeremonie\*):  
Kokutsu-dachi; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo.

**START** \*) Alle Hanbo-Kata beginnen und enden mit der Zeremonie (s. dort)!

**B Kokutsu-dachi**  
Mit rechts Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach links (linke Hand am Körper)

Hinweis: die rechte Hand bleibt ab hier bis zum Ende der zweiten Bahn am Hanbo; Umgreifen nur mit der linken Hand!

**C Zenkutsu-dachi** / Mit links Schritt nach vorne; Hanbo vor Stirn zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagrecht (etwa Höhe Bauchnabel/Obi)

**D Kokutsu-dachi**  
Mit rechts Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (rechte Hand vorne, Hanbo links)

**E Kokutsu-dachi**  
Über beide Fersen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag; zurück auf derselben Linie

180° nach links

**F Zenkutsu-dachi**  
Mit links Schritt nach vorne; großer Schlag waagrecht von rechts nach links (ident. mit "C")

**G Kokutsu-dachi**  
Mit rechts Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (ident. mit "D")

**KIAI**

**H Kokutsu-dachi**  
Linken Fuß zum rechten ziehen, dann in die neue Richtung setzen; kleiner Schlag nach rechts (rechte Hand am Körper)

90° nach links

Hinweis 1: bis auf die Zeremonie (am Anfang und am Ende) wird der Hanbo durchgehend waagrecht gehalten und geführt (daher der Beiname: "Kata der waagerechten Bewegungen")!

Hinweis 2: real entsprechen die Fußstellungen in etwa den angegebenen, sind jedoch nicht zwingend identisch (feste Vorgaben gibt es (noch?) nicht)!

**N Endstellung:** Kokutsu-dachi; rechten Fuß zum linken ziehen, dann rückwärts in die neue Richtung setzen; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo. Jetzt Zeremonie rückwärts!

90°-Drehung nach rechts

**ENDE** Endposition = Ausgangsposition (aber nicht an derselben Stelle)!

**M Kokutsu-dachi**  
Mit links Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (ident. mit "J")

**KIAI**

**L Zenkutsu-dachi**  
Mit rechts Schritt nach vorne; großer Schlag waagrecht von links nach rechts (ident. mit "I")

**K Kokutsu-dachi**  
Über beide Fersen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag; zurück auf derselben Linie

180° nach rechts

**J Kokutsu-dachi**  
Mit links Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (linke Hand vorne, Hanbo rechts)

**I Zenkutsu-dachi** / Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbo vor Stirn zum linken Oberarm führen, großer Schlag waagrecht (etwa Höhe Bauchnabel/Obi)

Hinweis: die linke Hand bleibt ab hier bis zum Ende der vierten Bahn am Hanbo; Umgreifen nur mit der rechten Hand!

Für alle Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!