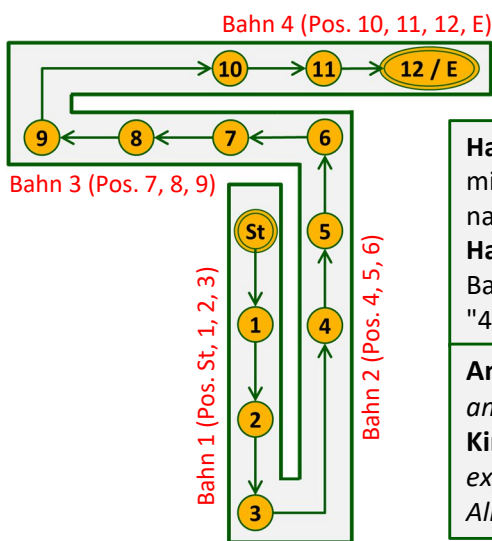


Embusen (Schrittdiagramm)



Beachte: 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!

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; eine Differenzierung nur am Ende einer jeden Bahn (Prinzip "4x3" = vier Bahnen mit je drei Techniken).

Ansage (immer am Anfang, im Rahmen der Zeremonie): **Hanbo-Shodan** (fakultativ angehängt: "Kyu" oder "Dan")!

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...")

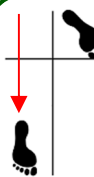
Fortsetzung nächste Seite

START

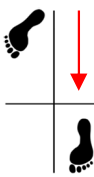
Ausgangsstellung (= Ende Zeremonie*): **Kokutsu-dachi**; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo.

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

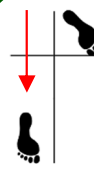
Hinweis: die rechte Hand bleibt ab hier bis zum Ende der zweiten Bahn am Hanbo; Umgreifen nur mit der linken Hand!



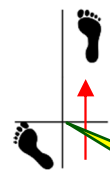
Kokutsu-dachi
Mit rechts Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach links (linke Hand am Körper).



Zenkutsu-dachi / Mit links Schritt nach vorne; Hanbo vor der Stirn (Block!) zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (etwa Höhe Bauchnabel bzw. Obi). Mögliche Varianten: Großer Schlag diagonal oder senkrecht.



Kokutsu-dachi
Mit rechts Schritt nach vorne; gerader Stich nach vorne (rechte Hand vorne, Hanbo links).



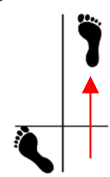
Kokutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (ident. mit "3").

KIAI



Zenkutsu-dachi / Mit links Schritt nach vorne; Hanbo vor der Stirn (Block!) zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (ident. mit "2").



Kokutsu-dachi

Über beide Fersen (!) drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach links.

180°-Drehung nach links

Hinweis 1: In dieser Beschreibung wird angenommen, dass der Hanbo (außer in der Zeremonie) durchgehend waagerecht gehalten und geführt wird. Daher wird ihr gelegentlich auch die Bezeichnung "Kata der waagerechten Bewegungen" gegeben!

Hinweis 2: Georg Stiebler ist der Begründer des Kobudo und somit auch des Hanbo-Jutsu in Deutschland (etwa 1970er Jahre). Sein (öffentlich zugänglicher) Nachlass zum Thema ist eher dürftig. In Sachen Hanbo-Kata gibt es lediglich einige wenige, nicht sehr ausführliche Aufzeichnungen. Das bedeutet, dass es, besonders bei den Übergängen von einer Stellung zur nächsten, recht viel Interpretationsspielraum gibt. Dieses erklärt vielleicht auch die vielfältigen Ausführungen im deutschsprachigen Raum.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)

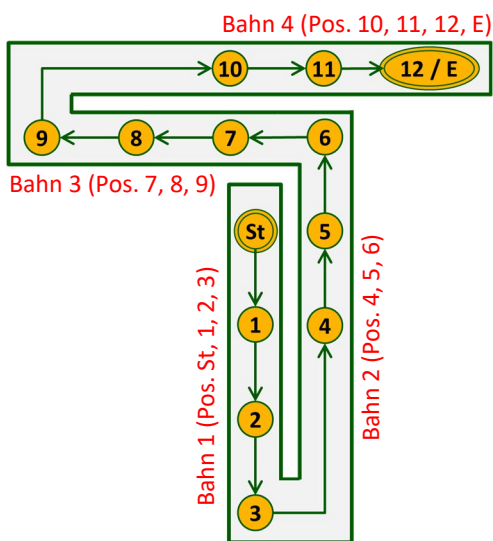


Tabelle: Die in der Beschreibung der Kata verwendeten, gängigen Bezeichnungen für die Fußstellungen stammen aus dem Karate. Sie sind geläufiger als die von Stiebler. Nachstehende Tabelle zeigt die Entsprechungen und listet alle Techniken, die in der Kata vorkommen, auf.

Position	St, E	1, 4, 7, 10
Fußstellung (Stiebler)	Sagaru-no-kamae	Sagaru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	-----	Ryo-te-ko-furi
Technik (deutsch, 2025)	-----	Kleiner Schlag beidhändig
Position	2, 5, 8, 11	3, 6, 9, 12
Fußstellung (Stiebler)	Dasu-no-kamae	Sagaru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Zenkutsu-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	Ryo-te-o-furi	Ryo-te-mae-chudan-nagai-tsuki
Technik (deutsch, 2025)	Großer Schlag beidhändig	Stockstich nach vorne (Körpermitte)

90°-Drehung rückwärts nach rechts

Endstellung: Kokutsu-dachi; rechten Fuß zum linken ziehen, dann nach hinten setzen; Hanbo senkrecht an rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo. Ab hier Zeremonie rückwärts! **ENDE**

180° nach rechts

Kokutsu-dachi

Über beide Fersen (!) drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag; zurück auf derselben Linie

Zenkutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne; großer Schlag waagerecht von links nach rechts (ident. mit "8")

KIAI

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (ident. mit "9")

Fortsetzung

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

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne; gerader Hanbostich nach vorne (linke Hand vorne, Hanbo rechts)

Zenkutsu-dachi / Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbo vor Stirn (Block!) zum linken Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (etwa Höhe Bauchnabel/Obi) Varianten: Großer Schlag diagonal, waagerecht oder senkrecht.

90° nach links

Kokutsu-dachi

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

Wichtig: Anders als bei den meisten Kata ist die Lage von Start- und Endpunkt der Kata Hanbo-Shodan NICHT identisch! Der Endpunkt befindet sich hier vom Startpunkt aus immer etwa einen Schritt nach hinten und einen nach links.

Zu guter Letzt: Zumindest in Deutschland können sich Hanbo-Kata immer wieder ändern. Außerdem können sie auch von Dojo zu Dojo zum Teil erheblich variieren!