

Embusen (Schrittdiagramm)

Beachte die allgemeinen und speziellen Infos und Hinweise auf Seite 3 zum besseren Verständnis!

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Ansage (laut, bestimmt, deutlich):

Hanbo-Shodan!

fakultativ angehängt: "Kyu" oder "Dan"

START

Ausgangsstellung (= Ende K-A-Übung*): Heiko-dachi

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

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

Beachte: Die rechte Hand bleibt ab Position 1 bis zum Ende der zweiten Bahn (Pos. 7) am Hanbo; Umgreifen nur mit der linken Hand!

Kokutsu-dachi

Mit rechts Schritt 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.

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)¹. Nach dem Block sofort umgreifen!

Trainingstipp: Übe die Kata auch im Zeitlupentempo!

¹) Varianten, u.a.: Großer Schlag diagonal oder senkrecht; ohne Block; gleich- oder gegensinnig ("oi"- oder "gyaku")...

Kokutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbostich nach vorne (ident. mit Pos. 4).

Zenkutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne; Hanbo vor der Stirn (Block!) zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (ident. mit Pos. 3)¹.

Kokutsu-dachi

Linker Fuß zuerst (90°) über die Ferse nach links, dann weiter über den Ballen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach links.

180°-Körperdrehung nach links

Kokutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbostich nach vorne (rechte Hand vorne, Hanbo links).

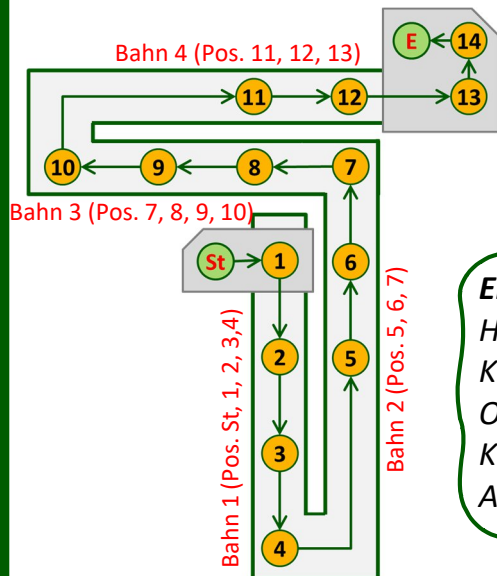
Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)

Beachte die allgemeinen und speziellen Infos und Hinweise auf Seite 3 zum besseren Verständnis!

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Beachte: Die linke Hand bleibt ab Position 7 bis zum Ende der vierten Bahn (Pos. 13) am Hanbo; Umgreifen nur mit der rechten Hand!



Endstellung: Heiko-dachi

Hanbo waagerecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Be-rührung des Körpers (ident. mit Pos. "St"). Ab hier K-A-Übung rückwärts!

ENDE

90°-Körperdrehung nach rechts, rückwärts

Kokutsu-dachi

Rechten Fuß zum linken ziehen, dann nach hinten setzen; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers (ident. mit Pos. 1).

180° Körperdrehung nach rechts

Kokutsu-dachi

Rechter Fuß zuerst 90° über die Ferse nach rechts, dann weiter über den Ballen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach rechts.

Zenkutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbo vor Stirn (Block!) zum linken Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (ident. mit Pos. 9) ¹.

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne; Hanbostich nach vorne (ident. mit Pos. 10).

KIAI

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne; 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) ¹. Nach dem Block sofort umgreifen!

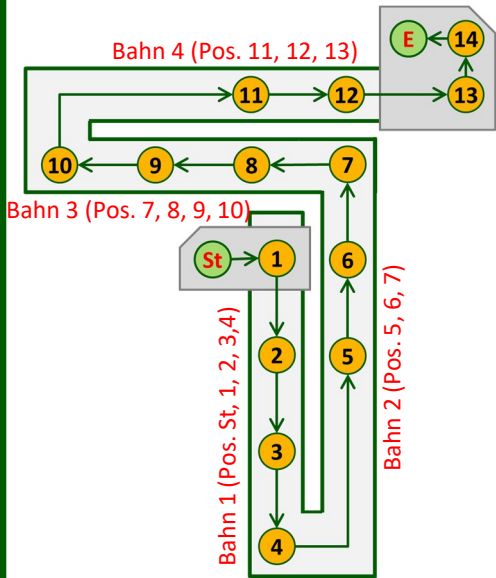
Kokutsu-dachi

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

90°-Körperdrehung nach links

¹) Varianten, u.a.: Großer Schlag diagonal oder senkrecht; ohne Block; gleich- oder gegensinnig ("oi"- oder "gyaku")...

Embusen (Schrittdiagramm)



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

Legende

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

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

- Es gibt zwei Ausführungen dieser Kata:
- 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).

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)!*

Techniktip 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!

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

Hinweis 1: In dieser Beschreibung wird angenommen, dass der Hanbo (außer während der K-A-Übung bzw. der Zeremonie) durchgehend waagerecht gehalten und geführt wird. Sie wird in diesem Fall auch als "Kata der waagerechten Bewegungen" bezeichnet!

Hinweis 2: Anders als bei den meisten Kata sind die Lagen 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.

Historisches: 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 Aufzeichnungen. Diese sind jedoch nicht ausreichend, um alle Abläufe vollständig zu erklären. Das bedeutet, dass es, besonders bei den Übergängen von einer Stellung zur nächsten, sehr viel Interpretationsspielraum gibt. Vermutlich ist das ein Grund dafür, dass derzeit (2025) in Deutschland keine einheitliche, sondern mehrere unterschiedliche Ausführungen zu finden sind.

Position Nr.	St, E	1, 14	2, 5, 8, 11	3, 6, 9, 12	4, 7, 10, 13
Fußstellung (Stiebler)	Hira-ichimonji-no-kamae	Sagaru-no-kamae *	Sagaru-no-kamae	Dasu-no-kamae	Sagaru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Heiko-dachi	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi	Zenkutsu-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	-----	-----	Ryote-ko-furi	Ryote-o-furi	Ryote-mae-chudan-nagai-tsuki
Technik (Deutsch, 2025)	(gewöhnliche Bereitschaftsstellung)	-----	Kleiner Schlag beidhändig	Großer Schlag beidhändig	Stockstich nach vorne (Körpermitte)

**) 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. Auch "Ryo-te" ist nicht richtig und wird hier als "Ryote" – beidhändig – geschrieben.*

Tabelle 1 (Shodan): 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.