

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

Grundstellung (= Ende K-A-Übung*): **Hira-ichimonji-no-kamae** / Hanbo waagerecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers.

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

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

Trainingstipp: Übe die Kata auch im Zeitlupentempo!

KIAI

Sagaru-no-kamae
Mit rechts Schritt nach vorne;
Hanbostich nach vorne (ident. mit Pos. 4).

Dasu-no-kamae

Mit links Schritt nach vorne; Hanbo über den Kopf zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (ident. mit Pos. 3)¹.

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!

Sagaru-no-kamae

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

Sagaru-no-kamae

Linker Fuß zuerst (90°) über die Ferse nach links, dann weiter über den Ballen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach links².

180°-Körperdrehung nach links

Dasu-no-kamae

Mit links Schritt nach vorne; Hanbo über den Kopf zum rechten Oberarm führen, großer Schlag waagerecht (etwa Höhe Bauchnabel)¹. Umgreifen mit Beginn der Aufwärtsbewegung!

¹) Varianten, u.a.: Großer Schlag diagonal oder senkrecht; mit Block nach oben beidhändig,...

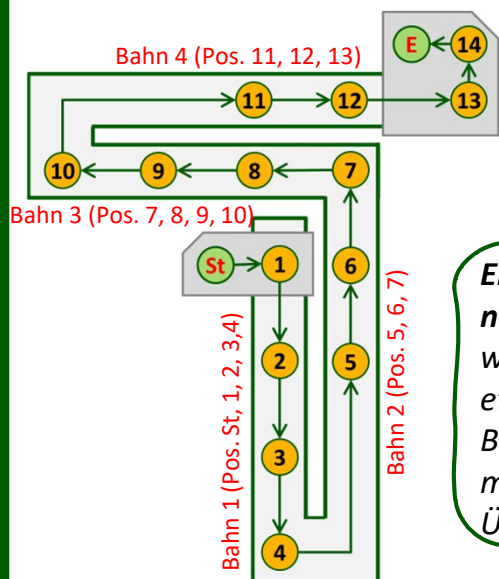
²) Varianten (haben nichts mit Stiebler zu tun), u.a.: klassisches "Mawate" (z.B. Karate); Rudy-Wendung,...

Sagaru-no-kamae

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

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)

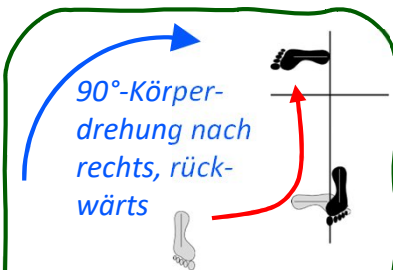
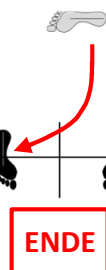


Beachte die allgemeinen und speziellen Infos und Hinweise auf Seite 3 zum besseren Verständnis!

Für alle Kata gilt: 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: Hira-ichimonji-no-kamae / Hanbo
waagrecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers (ident. mit Pos. "St"). Ab hier K-A-Übung rückwärts!



Dan-ryoku-no-kamae
Rechten Fuß zum linken ziehen, dann nach hinten setzen; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers (ident. mit Pos. 1).

180° Körperdrehung nach rechts

Sagaru-no-kamae

Rechter Fuß zuerst 90° über die Ferse nach rechts, dann weiter über den Ballen drehen, Schritt nach vorne; kleiner Schlag nach rechts².

Dasu-no-kamae

Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbo über den Kopf zum linken Oberarm führen, großer Schlag waagrecht (ident. mit Pos. 9)¹.

Sagaru-no-kamae

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

Dasu-no-kamae

Mit rechts Schritt nach vorne; Hanbo über den Kopf zum linken Oberarm führen, großer Schlag waagrecht (etwa Höhe Bauchnabel)¹. Umgreifen mit Beginn der Aufwärtsbewegung!

Sagaru-no-kamae

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

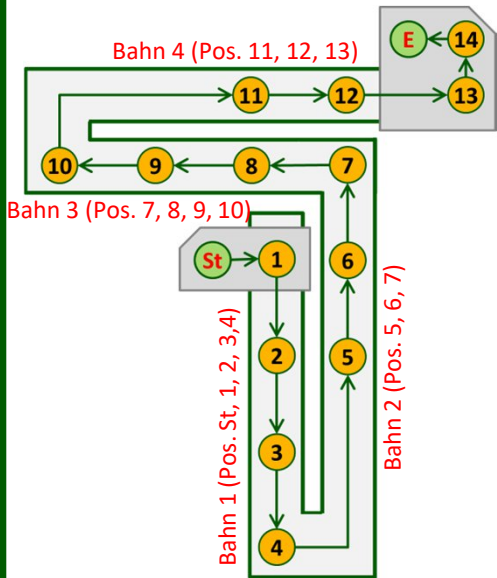
Sagaru-no-kamae

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

¹) Varianten, u.a.: Großer Schlag diagonal oder senkrecht; mit Block nach oben beidhändig,...

²) Varianten (haben nichts mit Stiebler zu tun), u.a.: klassisches "Mawate" (z.B. Karate); Rudy-Wendung,...

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 Minimalpause 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 Grundstellung jeder Kata (s. dort)! **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)!

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

Techniktipp 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 der Ausführung nach Stiebler NICHT identisch! Der Endpunkt befindet sich hier vom Startpunkt aus immer etwa einen Schritt nach hinten und einen nach links.

Historisches: Georg Stiebler ist vermutlich 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 (2026) in Deutschland keine einheitliche, sondern mehrere unterschiedliche Ausführungen zu finden sind.

Tabelle 1 (Shodan): Nachstehende Tabelle listet alle Techniken, die in der Kata vorkommen, auf. Stiebler nennt keine konkreten Fußstellungen, sondern "Richtungen", etwa "nach hinten" (defensiv) oder "nach vorne" (offensiv). Variationen sind deshalb möglich. Gelistet werden auch einige Stellungen des Karate, die zu den Schrittfolgen (Bilder von Stiebler) passen.

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

*) Der von Stiebler verwendete Begriff "Saguru" ist gemäß Habersetzer (Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019) falsch und wird hier korrigiert als "Sagaru" wiedergegeben. Auch "Ryo-te" ist demnach nicht richtig und wird hier als "Ryote" – beidhändig – geschrieben.