



Ausgabe 2026
Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023

Geeignet sowohl für
"Gürteljäger" als auch
für Trainierende, die
wirklich lernen,
verstehen und
weiterkommen
möchten!

半 棒 術

Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung
(Minimalprogramm gemäß Prüfungsordnung mit Hinweisen)

Rudy Köhler

© Idee, Entwurf + Realisierung: Rudy Köhler / Version: 10.4, 12-2025
Verbesserungsvorschläge und Kommentare willkommen: sv@rudy-koehler.de

1. Dan (Farbe: SCHWARZ)

Diese Arbeitsblätter gehören:



Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Hinweis 1: Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

Hinweis 2: Die Bezeichnung der verschiedenen Teile des Hanbo-Jutsu-Prüfungsprogramms des DJJV (Grundtechniken, Abwehrtechniken, Kata) sind nicht kongruent. Für die Kyu-Graduierungen werden Buchstaben, für die Dan-Graduierungen Zahlen verwendet: Grundtechniken sind im Dan-Bereich Teil 1 statt A; Abwehrtechniken 2 statt B; Kata 3 statt C, usw. Die Gründe für diese unterschiedlichen Bezeichnungen sind dem Verfasser nicht bekannt. Hier werden die Kyu-Bezeichnungen verwendet (Buchstaben statt Zahlen) und die Dan-Bezeichnungen dahinter in Klammern gesetzt.

Hinweis 3: Bei der Dan-Prüfung werden nur (Grund- und Verteidigungs-)Techniken abgefragt, die in den Kyu-Prüfungen bereits geprüft wurden. Neue Techniken kommen in diesen Teilen (Teile A und B) nicht hinzu. Eine Erweiterung gibt es jedoch im Teil Kata (Teil C), und ganz neu sind die Teile Kata-Bunkai (Teil D) und Zusatztechniken (Teil E).

A (Dan: 1) Grundtechniken; abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
A1	Stellungen / Bewegungsformen (ohne Partner)		16x
1.1	Grundstellung (<i>Heiko-dachi</i>)		
1.2	Verteidigungsstellung (<i>neutrale Kampfstellung</i>)		
1.3	Offensive Aktionsstellung (<i>Zenkutsu-dachi</i>)		
1.4	Defensive Aktionsstellung (<i>Kokutsu-dachi</i>)		
1.5	Gleiten vorwärts (<i>Mae-suri-ashi</i>)		
1.6	Gleiten rückwärts (<i>Ushiro-suri-ashi</i>)		
1.7	Seitliche Aktionsstellung (<i>Kiba-dachi</i>)		
1.8	Auslagenwechsel nach vorn, hinten, auf der Stelle	3 Techniken!	
1.9	Schrittdrehungen vor- und rückwärts (90°, 180°)	2x2 Techniken!	
1.10	Gleiten seitwärts (<i>Yoko-suri-ashi</i>)		
1.11	Übersetzschrte vorwärts, rückwärts, seitwärts	vor und hinter Standbein üben	
1.12	Ausweichschritte in Sternform		
1.13	Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	3 Techniken!	
1.14	Drehung in der Bodenlage	alle drei Achsen üben!	
1.15	Doppelschrittdrehung 90°	vorwärts und rückwärts und ggf. andere Winkel, z.B. 45°	
1.16	Doppelschrittdrehung 180°	vorwärts und rückwärts und in den Parallelstand	
A2	Falltechniken (ohne Partner, alle mit Hanbo)		5x
2.1	Sturz seitwärts (<i>Yoko-ukemi</i>)	(ggf. auch Rolle seitwärts)	
2.2	Rolle vorwärts (<i>Mae-ukemi</i>)	(mit & ohne Liegenbleiben)	
2.3	Rolle rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)		
2.4	Sturz rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)		
2.5	Sturz vorwärts (<i>Mae-ukemi</i>)		
2.6	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
A3	Blocktechniken (ohne und mit Partner)		16x
3.1	Block nach oben beidhändig (<i>Age-uke</i>)		
3.2	Block nach unten beidhändig (<i>Gedan-uke</i>)		
3.3	Block nach außen beidhändig (<i>Soto-uke</i>)		
3.4	Block nach innen beidhändig (<i>Uchi-uke</i>)		
3.5	Block nach außen einhändig (<i>Katate-soto-uke</i>)		
3.6	Block nach innen einhändig (<i>Katate-uchi-uke</i>)		
3.7	Block nach unten außen einhändig (<i>Katate-gedan-barai</i>)		
3.8	Block nach unten innen einhändig (<i>Katate-gedan-barai</i>)		
3.9	Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig	3 Techniken!	
3.10	Schrägblock nach oben beidhändig		

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A)

Seite 3 von 41

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

A (Dan: 1) Grundtechniken; abgefragt werden "*Vorkenntnisse Grundtechniken*" → 10 nach Wahl der Prüfer

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
A3	Fortsetzung: Blocktechniken (ohne und mit Partner)		
3.11	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz		
3.12	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)	3 Techniken!	
A4	Schlag- / Stoßtechniken (ohne und mit Partner)		16x
4.1	Kleiner Schlag einhändig nach vorne	verschiedene Varianten	
4.2	Kleiner Schlag beidhändig nach vorne (<i>Ryote-ko-furi</i>)		
4.3	Großer Schlag beidhändig nach vorne (<i>Ryote-soto-o-furi</i>)	mehrere Angriffswinkel	
4.4	Handschwung einhändig von außen		
4.5	Handschwung einhändig von innen		
4.6	Querstoß beidhändig (<i>Ryote-jodan-nagai-tsuki</i>)	waagerecht und schräg	
4.7	Großer Schlag einhändig nach vorne	verschiedene Varianten	
4.8	Längsstoß beidhändig nach vorne		
4.9	Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts	2 Techniken!	
4.10	Schlag einhändig mit kurzem Stockende	identisch mit 4.14 (s. JJVW*)!	
4.11	Kleiner Schlag beidhändig abwärts		
4.12	Kleiner Schlag beidhändig aufwärts		
4.13	Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende		
4.14	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende	identisch mit 4.10 (s. JJVW*)!	
4.15	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende		
A5	Wurftechniken	Gesamt mind. 4 versch. Würfe	4x
5.1	Wurf nach hinten		
5.2	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.3	Ein weiterer Wurf		
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.3	2 weitere Würfe	auch Selbstfallwurf möglich	
5.2	Wurf nach vorne		
5.1	Wurf nach hinten		
5.4	Selbstfallwurf		
5.3	Ein weiterer Wurf		
A6	Hebel-/Pressgrifftechniken		10x
6.1	Kreuzpressgriff		
6.2	Armstreckhebel zum Boden (<i>Ude-hishigi-ude-gatame</i>)		
6.3	Armbeugehebel im Stand (<i>Ude-gatame</i>)		
6.4	Armbeugehebel zum Boden (<i>Ude-gatame</i>)		
6.5	Handdrehhebel, -sperrhebel	2 Techniken!	
6.6	Beinhebel		
6.7	Kipphandhebel		
6.8	Fußhebel		
6.9	Genickhebel (Achtung Lebensgefahr!)		

*) JJVW = Ju-Jutsu-Verband Württemberg e.V.; siehe Zusammenstellung Grundtechniken aus 2022

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A + B)

Seite 4 von 41

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

A (Dan: 1) Grundtechniken; abgefragt werden "*Vorkenntnisse Grundtechniken*" → 10 nach Wahl der Prüfer

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
A7	Würgetechniken		7x
7.1	V-Würge / Scherenwürge		
7.2	Kreuzwürge (<i>Juji-jime</i>)		
7.3	Schränkwürge		
7.4	Würgen mit Armeinschluss		
7.5	Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners		
7.6	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig		
7.7	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig		
A8	Festlegetechniken		5x
8.1	Armstreckhebel am Boden		
8.2	Armhebel in Rückenlage	Uke in Rückenlage!	
8.3	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage	Uke in Bauchlage!	
8.4	Beinpresstechnik		
8.5	Beinbeugehebel		
A9	Transporttechniken		3x
9.1	Armstreckhebel über den Hanbo (<i>Ude-hishigi</i>)		
9.2	Armbeugehebel		
9.3	Armpressbeugehebel		
9.4	2 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings	Wiederholung oder andere	
9.4	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings	Wiederholung oder andere	

B (Dan: 2) Abwehrtechniken; "*Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)*" → max. 6 nach Wahl der Prüfer

Hinweis: Alle Abwehrtechniken sind SV-mäßig auszuführen!

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B1	Arm/Handgelenk fassen		7x
1.1	Gleichseitiges Handgelenk fassen		
1.2	Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen		
1.3	Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen		
1.4	Beide Handgelenke von hinten erfassen		
1.5	Griff von der Seite beidhändig		
1.6	Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn		
1.7	Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite		
1.8	5 Angriffe (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	gemeint ist: rechts, links, vorne, hinten	
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen		5x
2.1	Einhändiger Griff ins Revers		
2.2	Beidhändiger Griff ins Revers		
2.3	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten		
2.4	Einhändiger Griff zur Schulter von hinten		
2.5	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten		
B3	Haare fassen/ziehen		3x
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne		
3.2	Einhändiger Griff in die Haare von der Seite		
3.3	Einhändiger Griff in die Haare von hinten		

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B)

Seite 5 von 41

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

B (Dan: 2) Abwehrtechniken; "Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)" → max. 6 nach Wahl der Prüfer

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B4	Würgetechniken		5x
4.1	Einhändiges Würgen von vorne		
4.2	Beidhändiges Würgen von vorne		
4.3	Beidhändiges Würgen von der Seite		
4.4	Beidhändiges Würgen von hinten		
4.5	Würgeangriff in der Bodenlage	Tori in Bodenlage!	
B5	Brustumklammerungen		8x
5.1	Umklammerung von vorne unter den Armen		
5.2	Umklammerung von vorne über den Armen		
5.3	Zwei Umklammerungen von der Seite	2 Techniken!	
5.4	Umklammerung von hinten über den Armen		
5.5	Umklammerung von hinten unter den Armen		
5.6	Umklammerung von der Seite mit dem Stock		
5.7	Umklammerung von hinten mit dem Stock		
B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel		3x
6.1	Schwitzkasten von der Seite		
6.2	Schwitzkasten von vorne		
6.3	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm		
B7	Hanbo erfassen		5x
7.1	Hanbo erfassen einhändig von vorn		
7.2	Hanbo erfassen beidhändig von vorn		
7.3	Hanbo erfassen einhändig von der Seite		
7.4	Hanbo erfassen einhändig von hinten		
7.5	Hanbo erfassen beidhändig von hinten		
B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe		9x
8.1	Fauststoß zum Kopf		
8.2	Schwinger		
8.3	Schlag von oben		
8.4	Faustrückenschlag		
8.5	Aufwärtshaken		
8.6	Griff ins Revers und Schwinger		
8.7	Griff ins Revers und Fauststoß		
8.8	Doppelschwinger		
8.9	Jab / Cross		
B9	Angriffe mit dem Bein		7x
9.1	Fußtritt vorwärts		
9.2	Halbkreisfußtritt vorwärts		
9.3	Fußstoß vorwärts		
9.4	Kniestoß		
9.5	Knieschlag		
9.6	Fußstoß seitwärts		
9.7	Low-kick		

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

Seite 6 von 41

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

B (Dan: 2) Abwehrtechniken; "Abwehr von Angriffen (pro Angriffsgruppe)" → max. 6 nach Wahl der Prüfer

Fortsetzung von vorheriger Seite

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen		16x
10.1	Stockschlag zum Kopf von oben (AW 6)	Kurzstock!	
10.2	Stockschlag zum Kopf von oben außen (AW1)	Kurzstock!	
10.3	Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne	Hanbo!	
10.4	Großer, beidhändiger Schlag von oben außen	Hanbo!	
10.5	Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2)	Kurzstock!	
10.6	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7)	Kurzstock!	
10.7	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8)	Kurzstock!	
10.8	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5)	Kurzstock!	
10.9	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte	Hanbo!	
10.10	Querstoß mit dem Hanbo		
10.11	Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig		
10.12	Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag		
10.13	2 Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings		
10.14	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)		
10.15	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)		
10.16	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)		
10.17	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)		
10.18	Messerbedrohung von vorne		

C (Dan: 3) Kata

KATA, jap. (Definition nach Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019, Palisander Verlag): *Form, Schema (chin. Dao, kor. Hyong und Poomse, usw.). In den traditionellen Kampfkünsten (Bujutsu, Budo) wird damit eine Abfolge von Techniken bezeichnet, deren Ablauf ein Kampfschema gegen einen oder mehrere Gegner darstellt, die aus unterschiedlichen Richtungen angreifen.*

Es gibt (nach Werner Lind, Ostasiatische Kampfkünste, 1996, Sport-Verlag) drei Arten der Kata : *Rinto-Kata (Kata für den Kampf), Hyoen-Kata (Kata zur Vorführung), Rentan-Kata (Energetische Kata).*

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
C1	DJJV Hanbo Kata *		5x
1.1	Kata Hanbo-Shodan Kyu **		
1.2	Kata Hanbo-Nidan		
1.3	Kata Hanbo-Sandan		
1.4	Kata Hanbo-Yondan		
1.5	Kata Hanbo-Shodan Dan ***		

*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung; für die Hanbo-Kata Shodan und Nidan verfügbar!).

**) Prinzip 12 x 1: Die zwölf (Haupt-)Techniken (pro Bahn drei, die sich 4x wiederholen, also gesamt 12) werden präzise, mit jeweils akzentuiertem Abschluss gezeigt. Jede Einzeltechnik ist deutlich erkennbar. Weitere Techniken sind u.a. Ausgangs- und Endpositionen, Übergänge und Wendungen.

***) Prinzip 4 x 3: Die drei (Haupt-)Techniken einer jeden gelaufenen Bahn (gesamt 4 Bahnen, daher die Bezeichnung 4x3) werden fließend gezeigt; akzentuiert wird nur das Ende einer jeden gelaufenen Bahn.

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht D + E)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

D (Dan: 4) Kata-Bunkai

BUNKAI, jap. (Definition nach Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019, Palisander Verlag): *Interpretation einer Technik einer Kampfkunst, ausgehend von einer Kata, in verschiedenen Formen der praktischen Anwendung (Bu: Fragment, Kai: Analyse).*

Das bedeutet, dass zu den in der Kata gezeigten (Abwehr-)Techniken mit Hilfe eines Partners gleichzeitig die passenden Angriffe demonstriert werden. Diese sind nicht vorgegeben, sondern individuell zu erarbeiten. Grundsätzlich sind viele Ausführungen denkbar.

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
D1	Kata-Bunkai		1x
1.1	Kata Hanbo-Shodan mit 4 Techniken *) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!)		

*) Siehe Anmerkungen bei Teil D im ausführlichen Teil dieser Arbeitsblätter!

E (Dan: 5) Zusatztechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
E1	Freie SV		10x
1.1	5 Techniken angesagt, 5 Techniken nach freier Wahl (1 Angreifer)	Uke hat freie Wahl, nicht Tori (Prüfling)!	
E2	Finten		2x
2.1	2 Finten	Tori hat freie Wahl	
E3	Weiterführung		3x
3.1	3 Weiterführungstechniken	Tori hat freie Wahl	
E4	Abwehr gefährlicher Gegenstände *		4x
4.1	4 Abwehrtechniken	Tori hat freie Wahl	

*) DJJV-Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Die Abwehr gefährlicher Gegenstände erfolgt gegen einen im bisherigen Prüfungsprogramm nicht verlangten Gegenstand nach Wahl des Prüflings.* Siehe Listung in Anhang 2.

Beachte! Wer alle geforderten Techniken der jeweiligen Graduierung des DJJV-Prüfungsprogramms wirklich beherrscht, erfüllt trotzdem nur die Mindestanforderungen derselben! Darüber hinaus sollte und müsste sich jeder Trainierende ein weiteres, umfangreiches Repertoire an Techniken, Kombinationen und Abläufen erarbeiten um ein "passendes" Niveau zu erreichen. Je nach Schwerpunkt im Dojo (Technik, Wettkampf, SV,...) werden diese unterschiedlich sein. Hier ist insbesondere der Trainer gefragt, der ja letztlich die Richtung vorgibt.

Nebenbei, aber vielleicht interessant: Derzeit (Stand 12-2024) gibt es in Deutschland keine einheitliche Linie im Bereich Hanbo-Jutsu, auch nicht innerhalb des DJJV. Noch nicht einmal was die Begrifflichkeiten angeht, die manchmal recht unglücklich gewählt sind (und sich gelegentlich auch ändern). Mindestens drei Ryu (jap. Schulen) gibt es mit entsprechend mehr oder weniger abweichenden Vorstellungen. Vom DJJV gibt es zwar ein umfangreiches Prüfungsprogramm (welches hier zugrunde gelegt wurde), jedoch – anders als beim Ju-Jutsu das 1x1, in dem auf mehr als 300 reich bebilderten Seiten alle Prüfungsprogramme detailliert beschrieben werden – kein entsprechendes Kompendium mit Techniken, die zum Prüfungsprogramm passen könnten (seit einigen Jahren soll eines in Arbeit sein). Soweit bekannt, auch nicht von einem anderen Verband. Überhaupt gibt es m.W. kein ordentliches Grundlagenwerk in deutscher Sprache über Hanbo-Jutsu. Das bedeutet, dass es mehr oder weniger große Unterschiede von Dojo zu Dojo geben kann, von Trainer zu Trainer und, vielleicht wichtig, dadurch auch von Prüfer zu Prüfer. Letzteres ist für jeden Prüfling interessant, denn was der eine Prüfer gut findet, ist für den anderen vielleicht total "daneben" und das wirkt sich auf die Bewertung der einzelnen Prüfungspunkte aus. Der Prüfling tut von daher gut, dieses entsprechend rechtzeitig abzuklären, etwa im Gespräch mit dem Trainer.

Anhänge

- Anhang 1: Allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training (1 Seite)
- Anhang 2: Zusammenfassung Angriffsmöglichkeiten (1 Seite)
- Anhang 3: Teilnahme an Lehrgängen VOR der Prüfung (1 Seite)
- Anhang 4: Anmeldung zur Prüfung, Ausrüstungsliste (1 Seite)
- Anhang 5 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

Zusammenfassung Techniken (Statistik):

• Grundtechniken (A):	82	(davon 0 neu)
• Abwehrtechniken (B):	68	(davon 0 neu)
• Kata (C):	5	(davon 2 neu)
• Kata-Bunkai (D):	1	(davon 1 neu)
• Zusatztechniken (E):	19	(davon 9 neu)
• Summe:	175	(davon 12 neu)

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

Seite 8 von 41

... mit Zusatzhinweisen für anspruchsvolle und ehrgeizige Prüfungsanwärter und Trainierende sowie Budo-Quereinsteiger!

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name):

Hinweis: Im Anhang findest Du Infos zur Nutzung dieser Arbeitsblätter und für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!

A (Dan: 1) Grundtechniken; abgefragt werden "Vorkenntnisse Grundtechniken" → 10 nach Wahl der Prüfer

Hinweis: Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-) Techniken und um Kata(s) einwandfrei laufen zu können.

A1	Stellungen / Bewegungsformen (zu zeigen ohne Partner)	OK?
1.1	Grundstellung (<i>Heiko-dachi</i>)	
1.2	Verteidigungsstellung (<i>neutrale Kampfstellung</i>)	
1.3	Offensive Aktionsstellung (<i>Zenkutsu-dachi</i>)	
1.4	Defensive Aktionsstellung (<i>Kokutsu-dachi</i>)	
1.5	Gleiten vorwärts (<i>Mae-suri-ashi</i>)	
1.6	Gleiten rückwärts (<i>Ushiro-suri-ashi</i>)	
1.7	Seitliche Aktionsstellung (<i>Kiba-dachi</i>)	
1.8	Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)	
1.9	Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts (90° und 180°)	
1.10	Gleiten seitwärts (<i>Yoko-suri-ashi</i>)	
1.11	Übersetzschrte (vorwärts, rückwärts, seitwärts) → vor und hinter Standbein entlang!	
1.12	Ausweichschritte in Sternform → Unterschied zum Gleiten hervorheben!	
1.13	Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)	Doppelschrittdrehungen gehen immer mit Auslagenwechseln einher (Ausnahme: wenn in Parallelstand)!
1.14	Drehung in der Bodenlage → alle drei Achsen üben!	
1.15	Doppelschrittdrehung 90° → auch 45° üben!	
1.16	Doppelschrittdrehung 180° ("normal" und Parallelstand üben!)	

A2	Falltechniken (2.1 bis 2.5 ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Sturz seitwärts (<i>Yoko-ukemi</i>) → auch Rolle seitwärts möglich	
2.2	Rolle vorwärts (<i>Mae-ukemi</i>) → mit und ohne Liegenbleiben möglich	
2.3	Rolle rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)	
2.4	Sturz rückwärts (<i>Ushiro-ukemi</i>)	
2.5	Sturz vorwärts (<i>Mae-ukemi</i>)	
2.6	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners (freie Wahl des Prüflings)	
	Falltechnik 1:
	Falltechnik 2:
	Falltechnik 3:

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.1	Block nach oben beidhändig (<i>Age-uke</i>) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	





Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A3 auf der nächsten Seite...

A3	Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.2	Block nach unten beidhändig (Gedan-uke) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.3	Block nach außen beidhändig (Soto-uke) Hinweis: Die "hintere" Hand wird nach oben geführt. Diese Technik ist ein Seitblock. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.4	Block nach innen beidhändig (Uchi-uke) Hinweis: Die "hintere" Hand wird nach unten geführt. Diese Technik ist ein Seitblock. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.5	Block nach außen einhändig (Katate-soto-uke) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.6	Block nach innen einhändig (Katate-uchi-uke) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.7	Block nach unten außen einhändig (Katate-gedan-barai) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A3 auf der nächsten Seite...

A3	Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.8 	Block nach unten innen einhändig (Katate-gedan-barai) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.9 	Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig Hinweis: Drei Techniken mit beidhändig gegriffenem Hanbo. Variante 1 (Kleiner Kreisblock beidhändig nach unten) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 2 (Kleiner Kreisblock beidhändig nach oben) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 3 (Kleiner Kreisblock beidhändig nach außen) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.10 	Schrägblock nach oben beidhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.11 	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	







Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A3 auf der nächsten Seite...

A3	Fortsetzung: Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.12	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten) Hinweis: --- Variante 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 3 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A4	Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
4.1	Kleiner Schlag einhändig nach vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.2	Kleiner Schlag beidhändig nach vorne (Ryote-ko-furi) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.3	Großer Schlag beidhändig nach vorne (Ryote-soto-o-furi) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A4 auf der nächsten Seite...

A4	Forts.: Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
4.4 	Handschwung einhändig von außen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
4.5 	Handschwung einhändig von innen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
4.6 	Querstoß beidhändig (Ryote-jodan-nagai-tsuki) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
4.7 	Großer Schlag einhändig nach vorne Hinweis: von unten und oben, von außen und innen möglich. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
4.8 	Längsstoß beidhändig nach vorne Hinweis: Schieben statt stechen ist in einer Abwehr mit Stößen auch möglich! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:
4.9 	Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts Hinweis: --- Variante 1 (Längsstoß einhändig nach vorne) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:






Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A4 auf der nächsten Seite...

A4	Forts.: Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
4.9	Fortsetzung: Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts Hinweis: --- Variante 2 (Längsstoß einhändig abwärts) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.10	Schlag einhändig mit kurzem Stockende Hinweis: Technik identisch mit "Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende" (s. 4.14 und JJVW neu). Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.11	Kleiner Schlag beidhändig abwärts Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.12	Kleiner Schlag beidhändig aufwärts Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.13	Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.14	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende Hinweis: Technik identisch mit "Schlag einhändig mit kurzem Stockende" (s. 4.10 und JJVW neu). Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

Fortsetzung von Abschnitt A4 auf der nächsten Seite...

A4	Forts.: Schlag- / Stoßtechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
4.15 	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A5	Wurftechniken Hinweis 1: Der Hanbo muss immer maßgeblich an der Ausführung des Wurfes beteiligt sein! Hinweis 2: Alle Wurftechniken bestehen aus vier untrennbar zusammengehörenden Teilen: Gleichgewichtsbrechung (<i>Kuzushi</i>), Wurfvorbereitung bzw. Wurfeingang (<i>Tsukuri</i>), die eigentliche Wurfausführung (<i>Kake</i>) und das Fallen von Uke (<i>Nage</i>); alle sind gleichermaßen wichtig. Wurftechniken sind prinzipiell mit geeigneten Bewegungsformen zu unterstützen. Gleichgewichtsbrechung vor oder spätestens gleichzeitig mit dem Körperkontakt herstellen. Hinweis 3 (Definitionssache): "Wenn wir von Würfen reden, meinen wir Würfe im Sinne des Judo", um "das Ganze nicht zu verwässern" (JT 03-2024). Heißt: Judowürfe sind zulässig, andere nicht! Andere im DJJV sehen es jedoch anders, da wird jedes Zu-Boden-bringen als Wurf betrachtet. Zweifel? Fragen!	OK?
5.1 	Wurf nach hinten Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.2 	Wurf nach vorne Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.3 	1 weiterer Wurf Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.4 	Selbstfallwurf Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Hinweis: OHNE Partner = Technik mehrmals hintereinander vorführen, z.B. geradeaus rechts/links im Wechsel 3x vorwärts, 3x rückwärts; oder auf der Stelle mit Auslagenwechsel; oder, oder...; danach mit Partner!

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	Kreuzpressgriff Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.2	Armstreckhebel zum Boden Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.3	Armbeugehebel im Stand Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.4	Armbeugehebel zum Boden Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.5	Handdrehhebel, -sperrhebel Hinweis: --- Variante 1 (Handdrehhebel) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Variante 2 (Handsperrhebel) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

A6	Fortsetzung: Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.6	Beinhebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.7	Kipphandhebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.8	Fußhebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.9	Genickhebel (Achtung: Lebensgefahr!) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	V-Würge / Scherenwürge Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.2	Kreuzwürge Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Fortsetzung von Abschnitt A7 auf der nächsten Seite...

A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.3	Schränkwürge Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.4	Würgen mit Armeinschluss Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.5	Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.6	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.7	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig Hinweis: z.B. "Lassowürger" Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A8	Festlegetechniken	OK?
8.1	Armstreckhebel am Boden Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Fortsetzung von Abschnitt A8 auf der nächsten Seite...

A8	Fortsetzung: Festlegetechniken	OK?
8.2	Armhebel in Rückenlage Hinweis: Rückenlage des Gegners / Die Seitenlage wird auch als Rückenlage akzeptiert! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.3	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.4	Beinpresstechnik Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.5	Beinbeugehebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
A9	Transporttechniken	OK?
9.1	Armstreckhebel über den Hanbo Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
9.2	Armbeugehebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Fortsetzung von Abschnitt A9 auf der nächsten Seite...

A9	Fortsetzung: Transporttechniken	OK?
9.3	Armpressbeugehebel Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B (Dan: 2) Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)

Hinweis: Alle Abwehrtechniken sollen SV-mäßig, also möglichst realitätsnah, ausgeführt werden. Effektivität geht vor Vielfalt! Trotzdem: etwas Vielfalt wird seitens der Prüfer manchmal auch gefordert – fragen! Und... den Vorteil des Hanbo als Distanzwaffe nutzen wann immer das möglich ist!

B1	Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	OK?
1.1	Gleichseitiges Handgelenk fassen Hinweis: Jede Seite bedeutet "vorne, hinten, seitlich" (JT 2023.06.24) Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.2	Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.3	Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.4	Beide Handgelenke von hinten erfassen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B1	Fortsetzung: Arm/Handgelenk fassen (jede Seite mindestens einmal abwehren)	OK?
1.5	Griff von der Seite beidhändig Hinweis: Hand, Handgelenk oder Arm/Ärmel Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.6	Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.7	Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
1.8	5 Angriffe Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar; Wiederholungen von vorherigen Prüfungen (s. oben) oder andere.	

B2	Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.1	Einhändiger Griff ins Revers Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
2.2	Beidhändiger Griff ins Revers Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B2	Fortsetzung: Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.3	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
2.4	Einhändiger Griff zur Schulter von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
2.5	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
B3	Haare fassen/ziehen	OK?
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.2	Einhändiger Griff in die Haare von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
3.3	Einhändiger Griff in die Haare von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B4	Würgetechniken	OK?
4.1	Einhändiges Würgen von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.2	Beidhändiges Würgen von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.3	Beidhändiges Würgen von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.4	Beidhändiges Würgen von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
4.5	Würgeangriff in der Bodenlage Hinweis: Tori in Bodenlage. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	Umklammerung von vorne unter den Armen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B5	Fortsetzung: Brustumklammerungen	OK?
5.2	Umklammerung von vorne über den Armen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.3	Zwei Umklammerungen von der Seite Hinweis: z.B. über und unter den Armen. Umklammerung 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Umklammerung 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.4	Umklammerung von hinten über den Armen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.5	Umklammerung von hinten unter den Armen Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
5.6	Umklammerung von der Seite mit dem Stock Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Über und unter den Armen möglich. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B5	Fortsetzung: Brustumklammerungen	OK?
5.7	Umklammerung von hinten mit dem Stock Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Über oder unter den Armen möglich. Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel	OK?
	Hinweis: Sowohl "vollzogen" als auch "nicht vollzogen" üben!	
6.1	Schwitzkasten von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.2	Schwitzkasten von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
6.3	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	Hanbo erfassen einhändig von vorn Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.2	Hanbo erfassen beidhändig von vorn Hinweis: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Hanbo beidhändig zu greifen! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.3	Hanbo erfassen einhändig von der Seite Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.4	Hanbo erfassen einhändig von hinten Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
7.5	Hanbo erfassen beidhändig von hinten Hinweis: z.B. beidhändig ein Hanboende, je eine Hand greift je ein Hanboende; Hanbo hinten oder vorne Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	Fauststoß zum Kopf Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.2	Schwinger Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B8	Fortsetzung: Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.3	Schlag von oben Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.4	Faustrückenschlag Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.5	Aufwärtshaken Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.6	Griff ins Revers und Schwinger Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.7	Griff ins Revers und Fauststoß Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
8.8	Doppelschwinger Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B8	Fortsetzung: Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
<div data-bbox="86 383 172 472">●</div> <div data-bbox="86 479 172 568">●</div> <div data-bbox="86 575 172 665">●</div>	8.9 Jab / Cross Hinweis: Länge des Hanbo nutzen!	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

B9	Angriffe mit dem Bein	OK?
<div data-bbox="86 752 172 842">●</div> <div data-bbox="86 848 172 938">●</div> <div data-bbox="86 945 172 1034">●</div>	9.1 Fußtritt vorwärts Hinweis: "geschnappter" Fußtritt (jap. Mae-geri keage)	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

<div data-bbox="86 1048 172 1137">●</div> <div data-bbox="86 1144 172 1234">●</div> <div data-bbox="86 1240 172 1330">●</div>	9.2 Halbkreisfußtritt vorwärts Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

<div data-bbox="86 1344 172 1433">●</div> <div data-bbox="86 1440 172 1529">●</div> <div data-bbox="86 1536 172 1626">●</div>	9.3 Fußstoß vorwärts Hinweis: "gestoßener" Fußtritt (jap. Mae-geri kekomi)	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

<div data-bbox="86 1639 172 1729">●</div> <div data-bbox="86 1736 172 1825">●</div> <div data-bbox="86 1832 172 1921">●</div>	9.4 Kniestoß Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

<div data-bbox="86 1935 172 2024">●</div> <div data-bbox="86 2031 172 2121">●</div> <div data-bbox="86 2128 172 2217">●</div>	9.5 Knieschlag Hinweis: ---	
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:

B9	Fortsetzung: Angriffe mit dem Bein	OK?
9.6	Fußstoß seitwärts Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
9.7	Low-kick Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.1	Stockschlag zum Kopf von oben (AW 6) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.2	Stockschlag zum Kopf von oben außen (AW1) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.3	Kleiner, beidhändiger Schlag nach vorne Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.4	Großer, beidhändiger Schlag von oben außen Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.5	Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW2) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.6	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.7	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.8	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5) Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.9	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte Hinweis: Angriff mit Hanbo! Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.10	Querstoß mit dem Hanbo Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.11	Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.12	Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.13	2 Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings Hinweis: Wiederholungen von vorherigen Kyu-Prüfungen oder andere. Angriff 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Angriff 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.14	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.15	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.16	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.17	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1) Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	
10.18	Messerbedrohung von vorne Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

Wichtiger Hinweis zur Abwehr von Angriffen mit Waffen (Prüfungsordnung DJJV, 12.06.2021, S. 19)

§5 Prinzipien, Absatz 5: "Bei der Abwehr von Waffen ist darauf zu achten, dass diese möglichst abgenommen und/oder unter Kontrolle gebracht werden. Unter "Kontrolle" ist hierbei auch zu verstehen, dass der Angreifer durch Techniken gehindert wird, die Waffe nochmals zu ergreifen." Waffen möglichst immer abnehmen!!!

Tipp: Bei der Abwehr von Messerangriffen möglichst die größere Reichweite des Hanbo nutzen!

Messerangriffe und Angriffswinkel (nach Ju-Jutsu 1x1 2019 S. 152-153)

Messerhaltung – es gibt zwei grundsätzliche Möglichkeiten:

- Die Klinge ragt daumenseitig (Messer- oder Schnitthaltung) aus der Hand heraus; ODER
- Die Klinge ragt handballenseitig (Dolch- oder Stichhaltung) aus der Hand heraus.

Für die Prüfungen wird die "Messerhaltung" empfohlen. Es ist stets auf Eigensicherung zu achten.

Angriffswinkel (5 verschiedene Grundformen, es gibt weitere, hier nicht aufgeführte):

- Nr. 1: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-außen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 2: Schnitt oder Stich zum Hals von oben-innen (bogenförmig, diagonal von oben)
- Nr. 3: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von außen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 4: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von innen (bogenförmig, waagrecht)
- Nr. 5: Stich zur Körpermitte von vorne (geradlinig, waagrecht)

C (Dan: 3) Kata

C1	DJJV Hanbo Kata	OK?
1.1	Kata Hanbo Shodan Kyu *	
1.2	Kata Hanbo Nidan *	
1.3	Kata Hanbo Sandan *	

*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung!).

Bis hier: (alte, bereits bekannte) Techniken aus allen Kyu-Prüfungen

Ab hier: (neue) Techniken und Abläufe für die Prüfung zum 1. Dan

C (Dan: 3) Kata (Fortsetzung, neu)

C1	Fortsetzung: DJJV Hanbo Kata	OK?
1.4	Kata Hanbo Yondan *	
1.5	Kata Hanbo Shodan Dan * Identisch mit Kata Hanbo-Shodan Kyu, jedoch mit fließenden Übergängen gemäß dem "Prinzip 4 x 3": Die drei (Haupt-)Techniken einer jeden gelaufenen Bahn (gesamt 4 Bahnen, daher die Bezeichnung 4x3) werden fließend gezeigt; akzentuiert wird nur das Ende einer jeden gelaufenen Bahn.	

*) Siehe separates Infoblatt (Anm.d.Verf.: In Vorbereitung; für die Hanbo-Kata Shodan und Nidan verfügbar!).

KIAI in den vorgestellten Hanbo-Kata (Infos gemäß RS 2024.02.19) – in jeder Kata zwei Kiai:

- Hanbo Shodan (Kyu und Dan): am Ende der 2. und 4. Bahn (jeweils beidhändiger Stoß nach vorne);
- Hanbo Nidan: am Ende der 1. Bahn (waagerechter Schlag mit dem kurzen Stockende) und am Ende der "Rückbahn" (einhändiger, großer Schlag von unten nach oben);
- Hanbo Sandan: bei der ersten Wendung nach links (einhändiger Stich nach vorne) und beim großen Schlag in der letzten Bahn;
- Kata Hanbo Yondan: unmittelbar vor der 180°-Drehung (beidhändiger Stich nach vorne nach Mawashi-geri) und bei der letzten Technik vor Abschluss (beidhändiger Stich nach vorne).

D (Dan: 4) Kata-Bunkai

PP 2023/S. 57: Bei Kata-Bunkai müssen die gezeigten Techniken ausschließlich in der entsprechenden Kata enthalten sein. Die Techniken sollen fortlaufend entsprechend dem Kata-Ablauf demonstriert werden. Die Technik wird immer als Kombination aus Abwehr und Abschluss bewertet. Eine Einzeltechnik ist nicht zulässig. Ebenso ist nicht zulässig, dass eine Technik mehr als einmal gegen verschiedene Angriffe demonstriert wird.

Hinweis 1 (allgemein): Das Prüfungsprogramm des DJJV präzisiert (noch) nicht, wie die vier Techniken aus der Kata ausgeführt werden sollen. Weder bei den Kata noch bei den Kata-Bunkai gibt es derzeit (04-2024) in Deutschland eine einheitliche Linie. Klar ist lediglich, dass sie in derselben Reihenfolge wie in der Kata gezeigt werden sollen und dass keine "Einzeltechniken" gezeigt werden dürfen (heißt also: mindestens zwei Techniken der Kata hintereinander in jeder Kombination).

Zwei von vielen (!) Möglichkeiten der Ausführung sind:

- die angegebene Zahl der (Haupt- und/oder Neben-)Techniken (oder mehr, hier wenigstens vier) hintereinander in einer "Kette", folgend auf einen einzigen Angriff, durchführen; ODER
- vier Kombinationen mit vier Angriffen (gleiche oder unterschiedliche) und daran anschließend mindestens zwei aufeinanderfolgende (Haupt!-)Techniken aus der Kata-Hanbo-Shodan. Der Uke kann auch zwei Angreifer darstellen; dafür "friert" Tori seine Position kurz ein, Uke wechselt den Standort und greift wieder an, usw.

Aufgrund derzeit vielfältiger Interpretationsmöglichkeiten erscheint es sinnvoll, rechtzeitig den/die Prüfer zu fragen, welche Möglichkeit sie bevorzugen, um diese einzustudieren!

Nachstehend (nächste Seite) ist Platz für beide vorgenannten Möglichkeiten.

Hinweis 2 (zur Durchführung): Diese Kata-Bunkai besteht aus zwei Teilen:

- 1. Teil (ohne Partner, Uke bleibt am Rand der Matte): Die gewählten und in der Bunkai zu zeigenden Techniken (nur diese!) werden in derselben Reihenfolge wie in der Kata, vorgeführt; anschließend...
- 2. Teil (mit Partner): Vorführung der gewählten Kombination; dabei kann der Partner nach seinem Angriff einem einstudierten Bewegungsmuster folgen oder aber passiv bleiben und sich nicht bewegen. Bei der Bunkai muss Tori nicht unbedingt, kann aber dem räumlichen Ablauf der Kata folgen (z.B. statt sich geradeaus auf einer Linie zu bewegen und Uke vor sich herzutreiben, kann Uke auch stehenbleiben und Tori bewegt sich um diesen herum; wichtig ist lediglich die korrekte Durchführung und Reihenfolge der Hanbotechniken.

Fortsetzung von Abschnitt D auf der nächsten Seite...

D1	Fortsetzung: Kata-Bunkai (4 Techniken aus der Kata Hanbo-Shodan) Hinweis: ---	OK?
1.1	Kata-Bunkai – 1 Kombination (mind. 4 Techniken aus der Kata in "Kette") Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr (Kata-Technik 1): Folgetechnik 1 Uke: Folgetechnik Tori (Kata-Technik 2): Folgetechnik 2 Uke: Folgetechnik Tori (Kata-Technik 3): Folgetechnik 3 Uke: Folgetechnik Tori (Kata-Technik 4, Abschluss):	
1.1	Kata-Bunkai – 4 Kombinationen (mind. 2 Techniken aus der Kata je Kombination) Hinweis: --- Kombination 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Kombination 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Kombination 3 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Kombination 4 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

E (Dan: 5) Zusatztechniken

E1	Freie Selbstverteidigung (5 Techniken angesagt, 5 Techniken nach freier Wahl, ein Angreifer) Effektive Selbstverteidigung (SV) gegen vom Prüfer angesagte und/oder von Uke frei gewählte Angriffe. Tori (re)agiert frei. Die Abwehr soll <i>"unverzüglich, effektiv, angemessen und wirkungsvoll"</i> erfolgen. Zweck: Auf unerwartete Angriffe spontan, "aus dem Bauch heraus", jedoch zielführend, zu reagieren.	OK?
1.1	5 Techniken angesagt (1 Angreifer) Hinweis: Die Techniken werden vom Prüfer aus dem Prüfungsprogramm, Teil B, ausgewählt. Deshalb sollten alle (!) Abwehrtechniken "sitzen".
1.2	5 Techniken nach freier Wahl (ein Angreifer) Hinweis: Der Angreifer hat die "freie Wahl", nicht der Verteidiger! Nachstehend für "eigenen Uke" (Ü45) Technik 1 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Technik 2 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Technik 3 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Technik 4 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr: Technik 5 Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:	

E2	Finten (2 Finten) Wikipedia: <i>Eine Finte ist eine Aktion, die dem Gegner eine Absicht suggeriert, um diesen zu einer vorhersehbaren Reaktion zu bewegen. Führt der Gegner seine Reaktion aus, ist dies eine günstige Gelegenheit, die eigentlich beabsichtigte Aktion auszuführen. Finten sind nur dann erfolgversprechend, wenn sie nicht als solche zu erkennen sind. Sie müssen überzeugend vorgebracht werden.</i>	OK?
2.1	Finte, Ausführung 1 Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Finte: Reaktion von Uke: Abwehr:	
2.2	Finte, Ausführung 2 Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Finte: Reaktion von Uke: Abwehr:	
E3	Weiterführungstechniken (3 Weiterführungstechniken) Hinweis: Nötig, wenn der Angreifer die Abwehr vereitelt. Beschreibung: Tori reagiert auf einen Angriff von Uke mit einer passenden Verteidigungstechnik. Jedoch vereitelt Uke diese durch eine entsprechende Reaktion und zwingt Tori damit zu einer erneuten Aktion (= Weiterführung). Hinweis: Tori soll seine initiale Abwehrtechnik so ansetzen, dass sie ohne Gegenreaktion von Uke erfolgreich wäre. Weiterführung idealerweise ohne Atemitechniken (alle anderen sind erlaubt), jedoch unter Ausnutzung der von Uke eingesetzten Kraft. Uke hat verschiedene Möglichkeiten, eine Abwehr zu vereiteln. Es sollten einige geübt werden, da die Gegenaktion eines etwaigen, fremden Prüfungspartners vorab nicht bekannt ist.	OK?
3.1	Weiterführungstechnik, Ausführung 1 Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1:	

E3	Fortsetzung: Weiterführungstechniken (3 Weiterführungstechniken) Hinweis: Siehe vorherige Seite.	OK?
3.2	Weiterführungstechnik, Ausführung 2 Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:
3.3	Weiterführungstechnik, Ausführung 3 Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff (gleich für alle Reaktionen): Abwehr (Ansatz): Vereitelung 1: Weiterführung 1: Vereitelung 2: Weiterführung 2:
E4	Abwehr gefährlicher Gegenstände (4 Abwehrtechniken) Hinweis: siehe Hinweis und Tipp am Ende von Angriffsgruppe B10. DJJV-Prüfungsordnung 2021 (S. 51): <i>Die Abwehr gefährlicher Gegenstände erfolgt gegen einen im bisherigen Prüfungsprogramm nicht verlangten Gegenstand nach Wahl des Prüflings. Siehe Beispiele in Anhang 2 (alles außer Stock und Messer). Empfehlung: mindestens zwei "neue" gefährliche Gegenstände wählen! Zweifel? Fragen!</i>	OK?
4.1	Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 1 Hinweis: --- Verwendeter Gegenstand: Toris Start (Stellung + Hanbo): Angriff: Abwehr:

E4	Abwehr gefährlicher Gegenstände (4 Abwehrtechniken)	OK?
	Hinweis: siehe vorherige Seite.	
4.2	Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 2	
	Hinweis: ---	
	Verwendeter Gegenstand:
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:
	
4.3	Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 3	
	Hinweis: ---	
	Verwendeter Gegenstand:
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:
	
4.4	Abwehr gefährlicher Gegenstände, Ausführung 4	
	Hinweis: ---	
	Verwendeter Gegenstand:
	Toris Start (Stellung + Hanbo):
	Angriff:
	Abwehr:
	

ENDE

Eigene Notizen

ANHANG 1 (allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training)

Hinweis: Mit dem Erscheinen dieser Version/Auflage verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit!

Allgemeine Angaben und Hinweise zum Ausfüllen der JJ-Arbeitsblätter (= Prüfungsvorbereitungsvordrucke):

- Die verwendete Gliederung entspricht der gültigen DJJV-Prüfungsordnung.
- In der Spalte "OK?" ein Häkchen ✓ setzen, wenn die Technik wirklich "sitzt"; ein Fragezeichen bei Zweifeln.
- Gewählte Techniken so kurz wie möglich, jedoch ausreichend und verständlich beschreiben; bei Platzmangel die Rückseite des aktuellen oder des vorherigen Blattes verwenden und die entsprechende Ordnungsnummer davor setzen.
- Am Ende der Prüfungsvorbereitung, wenn alles "sitzt", nur noch mit der Übersicht (Seiten 1 und 2) arbeiten.

Allgemeine Hinweise zur Prüfungsvorbereitung:

- Die auszuführende Technik muss immer in der gewählten Abwehr enthalten sein;
- Angriff und Abwehr sind, sofern nicht anders angegeben, vom Prüfling frei wählbar, sollten jedoch immer "sinnvoll", also effektiv im Sinne von SV sein;
- Die Abwehr immer so einfach wie möglich gestalten; keine "Akrobatik"; Arbeit am Boden möglichst vermeiden (= nicht "freiwillig" zu Boden gehen); den Vorteil des Hanbo als "verlängerten Arm" nutzen (= nicht unnötig nahe an den Gegner herangehen);
- Der Prüfling darf den Angreifer während der Prüfung verbal instruieren, jedoch so knapp und präzise wie möglich; es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung auf Eigensicherung achten, u.a. Abstand zum Angreifer aufbauen (z.B. 2-3 Schritte rückwärts)!

Allgemeine Hinweise zum Training:

- Das Beherrschen der Grundtechniken ist Voraussetzung für die saubere Ausführung von (Abwehr-)Techniken und um Kata einwandfrei laufen zu können.
- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; das ist vorgeschrieben bei höheren Graduierungen!
- Der Kiai (Kampfschrei) sollte passend eingesetzt und ebenfalls regelmäßig geübt werden.

Verhalten von Uke, u.a.:

- Angriffe eindeutig und sauber ausgeführt;
- Angriffsbeginn erst nach Hinweis von Tori (z.B. Kopfnicken);
- Geschwindigkeit Toris Wünschen angepasst;
- Tori ausreichend Vorbereitungszeit gewähren, z.B. Angriff mit einem Schritt vorwärts beginnen;
- Bei Würfen ausreichend Körperspannung aufbauen.

Verwendete Abkürzungen / Begrifflichkeiten:

- Tori (jap.) = Verteidiger, V (hier: Prüfling).
- Uke (jap.) = Angreifer, A (hier: Prüfungspartner).

Es ist sinnvoll, wo immer möglich, auch die japanischen Begriffe zu lernen, da sie international üblich sind.

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieser JJ-Arbeitsblätter wurde vom Autor sorgfältig recherchiert und erarbeitet und wird regelmäßig aktualisiert. Trotzdem können sich Fehler eingeschlichen haben. Von daher erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Nutzung erfolgt stets auf eigene Gefahr. Weder Verein/Verband noch Lektor noch Autor haften für etwaige Schäden, welcher Art auch immer, die sich aus der Nutzung dieser Arbeitsblätter ergeben könnten.

Hinweise, die zur weiteren Verbesserung derselben beitragen, nehmen wir gerne entgegen. Ebenso Kritik und Lob. Bitte sendet diese per E-Mail an sv@rudy-koehler.de. Vielen Dank

Teil B4 Hanbo-Jutsu / §5 Prinzipien

DJJV-Prüfungsordnung 2023, S. 21:

1. Es ist auf flüssige Bewegungen und auf eine prinzipiengerechte Ausführung der Techniken zu achten.
2. Der Hanbo muss bei allen Prüfungsaufgaben technikbezogen eingesetzt werden. Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören und dieser unter guter Körperkontrolle zu werfen.
3. Die Techniken sind genau zu platzieren, dynamisch und kontrolliert auszuführen.

Teil C4 Hanbo-Jutsu (Allgemeine Angaben)

DJJV-Prüfungsordnung 2023, S. 52:

Die Prüfungsfächer A3 Blocktechniken und A4 Schlag-/Stoßtechniken sind jeweils einzeln und mit Partner zu demonstrieren.

Die Techniken der Prüfungsfächer A5 (Wurftechniken) bis A9 (Transporttechniken) werden in Grundform in einer Kombination demonstriert gegen einen Angriff nach Wahl des Prüflings.

Hinweise zur Zeile "Toris Start (Stellung + Hanbo)"

Grundsätzlich kann der Prüfling (Tori) seine eigene Ausgangsstellung sowie die Haltung des Hanbo frei wählen. Bei einer reinen Technikvorführung kann es sein, dass eine bestimmte, immer gleiche Ausgangsstellung von Tori (und Uke) erwünscht ist, etwa die Verteidigungsstellung oder die defensive Aktionsstellung mit klassischer Drittelgriffhaltung des Hanbo. Soll bzw. darf die Prüfung jedoch möglichst realitätsnah sein, dann sind für Tori viele Stellungen und Hanbohaltungen denkbar, z.B.: Ein- oder beidhändig gegriffen, wie einen Spazierstock (ein Ende am Boden, das andere in einer Hand), über die Schulter gelegt, unter die Achsel geklemmt; ebenso Angriffe von vorne, von links oder rechts oder von hinten, u.v.m. Ideal ist ein "guter Mix". Im Zweifelsfall den Trainer fragen.

Nützliche Infos im Ju-Jutsu 1x1 (Ausgabe 2024):

Angriffskatalog (S. 331-332) mit umfangreicher Listung möglicher Angriffe.

ANHANG 2 (Zusammenfassung Angriffsmöglichkeiten)

Angriffsmöglichkeiten für alle Kampfsportarten (übliche und etwas weniger übliche Angriffe; die meisten können beliebig von vorne, hinten oder der Seite erfolgen; Listung unvollständig).	
OHNE Waffen	MIT Kontakt
	Greifen, Fassen (mit einer Hand oder mit beiden): <ul style="list-style-type: none"> • Hand • Handgelenk(e) → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Hände/Handgelenke. • Arm, Ärmel → gleichseitig, diagonal, ein oder zwei Arme/Ärmel. • Revers, Kragen • Haare, Ohren
	Würgen, Umklammern (mit einer Hand/Unterarm oder mit beiden oder kombiniert): <ul style="list-style-type: none"> • Hals (Verteidiger steht oder kniet) → • Hals (Verteidiger nach vorne gebeugt) → Schwitzkasten von vorne, von der Seite • Hals (Verteidiger in Rückenlage) → Angreifer an der Kopfseite, an der Seite, zwischen den Beinen, im Reitsitz • Hals (Verteidiger in Bauchlage) → Angreifer an der Kopfseite, im Reitsitz, seitlich • Körper → unter/über den Armen, mit und ohne Ausheben
	Weitere Kontaktangriffe, z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Umfassen von Taille oder Schulter. • Armeinhängen • Nelson und Doppelnelson • Kombinationen mit passenden Schlagtechniken (z.B. Greifen plus Schlag mit freier Hand)
OHNE Kontakt	Schlag- und Stoßangriffe mit Hand oder Ellenbogen: <ul style="list-style-type: none"> • Fauststoß (auch Jab-Punch) • Ohrfeige • Rückhandschlag • Schwinger • Doppelschwinger • Aufwärtshaken (Uppercut) • Hammerschlag • Handkantenschläge → von innen, von außen • Fingerstiche • Ellenbogenschläge und -stöße → von innen, von außen, von oben, von unten
	Schlag- und Stoßangriffe mit Fuß oder Knie: <ul style="list-style-type: none"> • Fußtritt, Fußstoß → vorwärts, rückwärts, seitwärts • Halbkreisfußtritt → vorwärts, rückwärts • Low-kick • Knieschlag
	Weitere kontaktlose Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Kopfschlag und Kopfstoß • Schubsen • Griffansätze → zu Haaren, Ohren, Hals, Oberkörper, Beinen
MIT Waffen	MIT Kontakt
	Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen, Hebeln • Umklammerungen → über, unter den Armen
	Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Würgen • Umklammerungen → über, unter den Armen
	Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6
OHNE Kontakt	Messer oder Messerähnliche: <ul style="list-style-type: none"> • Stiche und Schnitte in Messer- und/oder Dolchhaltung → u.a. Angriffswinkel 1 bis 5 • Bedrohung körpernah an Hals, Oberkörper, Bauch; in Messer- oder Dolchhaltung
	Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...): <ul style="list-style-type: none"> • Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag
	Sonstige Gegenstände (z.B. Steine, Schlüssel, kaputte Flasche, Bleistift, Handy) <ul style="list-style-type: none"> • Schläge, Stöße • Gegenstände werfen (z.B. als Ablenkung, sowohl für Uke als auch für Tori)

ANHANG 3 (Teilnahme an Lehrgängen VOR der Prüfung)

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge

1. Für Kyu-Prüfungen regeln die Landesverbände, ob und ggf. welche Pflichtlehrgänge während der Vorbereitungszeit zu besuchen sind (aktive Teilnahme).

Hinweis: Weder die DJJV- noch die NJJV-Prüfungsordnung schreiben derzeit (2024) Techniklehrgänge für Kyu-Prüfungen vor. Dringend empfohlen (und teils sogar von den Prüfern verlangt!) sind pro Jahr jedoch mindestens 1 Techniklehrgang zum 3. Kyu, je 2 Techniklehrgänge zum 2. und 1. Kyu. Darüber hinaus sind Techniklehrgänge für alle Graduierungen immer sinnvoll.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge: 2. Für eine Dan-Prüfung muss der Prüfungsanwärter während der Vorbereitungszeit pro Jahr an zwei Technik-Lehrgängen auf Landes- oder Bundesebene oder an einem Landes- oder Bundesseminar aktiv teilgenommen haben.

Technik-Lehrgang 1:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

Technik-Lehrgang 2:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§9 Pflichtlehrgänge: 3. Anwarter zu Dan-Prüfungen müssen die Teilnahme an einer Erste-Hilfe-Aus- oder -Fortbildung nachweisen, die nicht länger als 3 Jahre zurückliegen darf.

Erste-Hilfe-Lehrgang:

- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

DJJV-Prüfungsordnung 2023, Teil A (allgemeine Prüfungsordnung):

§10 Lizenzen und Lizenzstufen: 1. Anwarter zu Dan-Prüfungen müssen im Besitz einer gültigen Lizenz des DJJV mindestens der folgenden Stufe sein: 1. und 2. Dan – Lizenzstufe 0 (z.B. Lehreinweisung, Sportassistent oder Kursleiterlizenz).

Erwerb einer geeigneten Lizenzstufe:

- Gewählte Lizenzstufe:
- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Nachweis vorhanden (Urkunde/Stempel/Bescheinigung)? (ja/nein).
- Angemeldet am (Datum):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

Techniklehrgänge sind gemäß NJJV-Prüfungsordnung 2018 (s. §6.1, S.4) alle Bezirks-, Landes- und Bundeslehrgänge, Polizei-Bundesseminare, Bayernseminare, DJJV-Bundesseminare, Kyu- und Dan-Vorbereitungslehrgänge, Kadertraining/-lehrgänge im NJJV.

Eigene Notizen

ANHANG 4 (Anmeldung zur Prüfung, Ausrüstungsliste)

Anmeldung zur Prüfung bei/über....:

- Verein oder Verband:
- Kontaktperson (Name, Funktion):
- Kontaktdaten (E-Mail, Handy, Telefon):
- **Anmeldefrist bis (Datum):**
- **Angemeldet am:**

Kyu-/Dan-Prüfung (Ort und Zeit):

- Soll-Graduierung:
- Wann? (Datum und Uhrzeit):
- Wo? (Adresse):
- Abfahrt vom Wohnort: Uhr.

Ausrüstungsliste (beispielhaft):

Kleidung:

- weißer Anzug (Gi);
- Gürtel (Obi) in der entsprechenden Farbe;
- Zori, Hallenschuhe ("Badelatschen");
- ggf. Mattenschuhe (falls medizinisch erforderlich);
- ggf. warme Unterkleidung (falls Prüfungsraum sehr kalt, um nicht auszukühlen – Verletzungsgefahr!);
- Frauen: Trainingshemd, T-Shirt, sonstige "weibliche Utensilien".

Schutzelemente:

- Tiefschutz (für Frauen optional);
- Faustschützer, Zahn-/Mundschutz (optional);
- ggf. (Schutz-)Brille;
- ggf. Abdeckung für Piercings (z.B. Heftpflaster).
- sonstige Schutzelemente (z.B. Schienbeinschoner, Helm).

Waffen:

- Kurzstock (50-60 cm);
- Hanbo (90-100 cm);
- (Trainings-)Messer;
- "bewegliche Gegenstände", z.B. Kette, Seil, Schlauch, Gürtel;
- "sonstige Waffen", z.B. "Kleidungsstücke" (Gürtel, Jacke, Schuhe, Schal,...), Handtuch, kaputte Flasche, Steine, Kugelschreiber, Buch, Zeitung, Langstock (Bo, Jo, andere), Gartengeräte, Werkzeuge (Hammer, Beil, Zange, Säge,...).

Sonstiges:

- DJJV-Ausweis (auf Gültigkeit prüfen!): Jahressichtmarken, Qualifikationen,...
- Nachweise über (Pflicht-)Lehrgänge → s. Anhang 3;
- ggf. Nachweise über Erkrankungen/Einschränkungen;
- Geld (Prüfungsgebühr!);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...

Eigene Notizen