



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023

Ausgabe 2026

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](mailto:sv@rudy-koehler.de)

## 1. Kyu (Farbe: BRAUN)

Diese Arbeitsblätter gehören:



## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A + B)

Seite 2 von 16

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

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

### A Grundtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>A1</b>	<b>Stellungen / Bewegungsformen</b> (ohne Partner)		<b>2x</b>
1.1	Doppelschrittdrehung 90°	vorwärts und rückwärts und ggf. andere Winkel, z.B. 45°	
1.2	Doppelschrittdrehung 180°	vorwärts und rückwärts und in den Parallelstand	
<b>A2</b>	<b>Falltechniken</b> (ohne Partner, alle mit Hanbo)		<b>3x</b>
2.1	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
<b>A3</b>	<b>Blocktechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>5x</b>
3.1	Schrägblock nach oben beidhändig		
3.2	Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz		
3.3	Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)		
<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>5x</b>
4.1	Kleiner Schlag beidhändig abwärts		
4.2	Kleiner Schlag beidhändig aufwärts		
4.3	Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende		
4.4	Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende		
4.5	Kreisschlag einhändig mit langem Stockende		
<b>A5</b>	<b>Wurftechniken</b>		<b>4x</b>
5.1	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach hinten		
5.3	Selbstfallwurf		
5.4	Ein weiterer Wurf		
<b>A6</b>	<b>Hebel-/Pressgrifftechniken</b>		<b>3x</b>
6.1	Kipphandhebel		
6.2	Fußhebel		
6.3	Genickhebel (Achtung Lebensgefahr!)		
<b>A7</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>2x</b>
7.1	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig		
7.2	Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig		
<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>		<b>1x</b>
8.1	Beinbeugehebel		
<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>		<b>3x</b>
9.1	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings	Wiederholung oder andere	

### B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen</b>		<b>5x</b>
1.1	5 Angriffe (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	gemeint ist: rechts, links, vorne, hinten	
<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>		<b>1x</b>
2.1	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten		
<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>		<b>1x</b>
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von hinten		
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>1x</b>
4.1	Würgeangriff in der Bodenlage	Tori in Bodenlage!	

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

Seite 3 von 16

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): .....

### B Abwehrtechniken (Fortsetzung von vorheriger Seite)

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>		<b>2x</b>
5.1	Umklammerung von der Seite mit dem Stock		
5.2	Umklammerung von hinten mit dem Stock		
<b>B6</b>	<b>Kopfumklammerungen / Genickhebel</b>		<b>1x</b>
6.1	Umklammerung von hinten mit dem Unterarm		
<b>B7</b>	<b>Hanbo erfassen</b>		<b>1x</b>
7.1	Hanbo erfassen beidhändig von hinten		
<b>B8</b>	<b>Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>		<b>2x</b>
8.1	Doppelschwinger		
8.2	Jab / Cross		
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>		<b>2x</b>
9.1	Fußstoß seitwärts		
9.2	Low-kick		
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>		<b>5x</b>
10.1	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)		
10.2	Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)		
10.3	Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)		
10.4	Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)		
10.5	Messerbedrohung von vorne		

### C Kata

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>C1</b>	<b>DJJV Hanbo Kata *</b>		<b>1x</b>
1.1	Kata Hanbo-Sandan		

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

**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: Lehrgänge, Prüfungsanmeldung, Ausrüstungsliste (1 Seite)

Anhang 4 (optional): Eigene Ergänzungen, Zusatztechniken, Anmerkungen

#### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

• Grundtechniken (A):	28
• Abwehrtechniken (B):	21
• Kata (C):	1
• <b>Summe:</b>	<b>50</b>

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Vollversion)

... 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 Grundtechniken

**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	Doppelschrittdrehung 90° *	
1.2	Doppelschrittdrehung 180° *	

\*) Doppelschrittdrehungen gehen immer mit Auslagenwechseln einher (Ausnahme: wenn in den Parallelstand)!

A2	Falltechniken (2.1 bis 2.5 ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	<b>3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners (freie Wahl des Prüflings)</b> Falltechnik 1: ..... Falltechnik 2: ..... Falltechnik 3: .....	..... ..... .....

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.1	<b>Schrägblock nach oben beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....
3.2	<b>Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	..... ..... ..... .....
3.3	<b>Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)</b> Hinweis: --- <b>Variante 1</b> 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...

<b>A3</b>	<b>Fortsetzung: Blocktechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	<b>OK?</b>
<b>3.3</b>	<b>Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)</b> Hinweis: --- <b>Variante 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Variante 3</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	<b>OK?</b>
<b>4.1</b>	<b>Kleiner Schlag beidhändig abwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>4.2</b>	<b>Kleiner Schlag beidhändig aufwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>4.3</b>	<b>Halbkreisschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende</b> 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!

<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis vorherige Seite!	<b>OK?</b>
4.4	<b>Kreisschlag einhändig mit kurzem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
4.5	<b>Kreisschlag einhändig mit langem Stockende</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>A5</b>	<b>Wurftechniken</b> 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 Würfeln reden, meinen wir Würfe im Sinne des Judo's", 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!	<b>OK?</b>
5.1	<b>Wurf nach vorne</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.2	<b>Wurf nach hinten</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.3	<b>Selbstfallwurf</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A5	Fortsetzung: <b>Wurftechniken</b>	OK?
5.4	<b>1 weiterer Wurf</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	<b>Kipphandhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.2	<b>Fußhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.3	<b>Genickhebel (Achtung: Lebensgefahr!)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	<b>Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



A7	Fortsetzung: <b>Würgetechniken</b> (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.2	<b>Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig</b> Hinweis: z.B. "Lassowürger" Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
A8	<b>Festlegetechniken</b>	OK?
8.1	<b>Beinbeugehebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
A9	<b>Transporttechniken</b>	OK?
9.1	<b>3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings</b> Hinweis: --- <b>Transporttechnik 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Transporttechnik 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Transporttechnik 3</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



## B 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	<b>5 Angriffe</b> Hinweis: --- <b>Angriff 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Angriff 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Angriff 3</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Angriff 4</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... ..... <b>Angriff 5</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.1	<b>Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>	<b>OK?</b>
3.1	<b>Einhändiger Griff in die Haare von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>	<b>OK?</b>
4.1	<b>Würgeangriff in der Bodenlage</b> Hinweis: Tori in Bodenlage. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>	<b>OK?</b>
5.1	<b>Umklammerung von der Seite mit dem Stock</b> Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Über und unter den Armen möglich. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
5.2	<b>Umklammerung von hinten mit dem Stock</b> Hinweis: Siehe Hinweis am Ende von Angriffsgruppe B10. Über und unter den Armen möglich. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B6</b>	<b>Kopfumklammerungen / Genickhebel (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)</b>	<b>OK?</b>
6.1	<b>Umklammerung von hinten mit dem Unterarm</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	<b>Hanbo erfassen beidhändig von hinten</b> 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	<b>Doppelschwinger</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.2	<b>Jab / Cross</b> Hinweis: Länge des Hanbo nutzen! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B9	Angriffe mit dem Bein	OK?
9.1	<b>Fußstoß seitwärts</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Low-kick</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>	<b>OK?</b>
10.1	<b>Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.2	<b>Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.3	<b>Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.4	<b>Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1)</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.5	<b>Messerbedrohung von vorne</b> 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, waagerecht)
  - Nr. 4: Schnitt oder Stich zur Körpermitte von innen (bogenförmig, waagerecht)
  - Nr. 5: Stich zur Körpermitte von vorne (geradlinig, waagerecht)

C 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).

C1	DJJV Hanbo Kata *	OK?
1.1	Kata Hanbo Sandan	

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

KIAI in der Hanbo-Kata Sandan (Info gemäß RS 2024.02.19): Bei der ersten Wendung nach links (einhändiger Stich nach vorne) und beim großen Schlag in der letzten Bahn.

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



## ANHANG 3 (Lehrgänge, Prüfungsanmeldung, Ausrüstungsliste)

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).*

### 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.

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.

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.

### 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,...