



Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023  
Ausgabe 2023

# 半 棒 術 Hanbo-Jutsu

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung

Rudy Köhler

## 2. Kyu (Farbe: BLAU)

Diese Arbeitsblätter gehören:

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht A + B)

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	Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)		
1.2	Drehung in der Bodenlage		
<b>A2</b>	<b>Falltechniken</b> (ohne Partner, alle mit Hanbo)		<b>2x</b>
2.1	Sturz rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )		
2.2	Sturz vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )		
<b>A3</b>	<b>Blocktechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>4x</b>
3.1	Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig		
<b>A4</b>	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (ohne und mit Partner)		<b>3x</b>
4.1	Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts		
4.2	Schlag einhändig mit kurzem Stockende		
<b>A5</b>	<b>Wurftechniken</b>		<b>4x</b>
5.1	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach hinten		
5.3	2 weitere Würfe		
<b>A6</b>	<b>Hebel-/Pressgrifftechniken</b>		<b>2x</b>
6.1	Handdrehhebel, -sperrhebel		
6.2	Beinhebel		
<b>A7</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>2x</b>
7.1	Würgen mit Armeinschluss		
7.2	Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners		
<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>		<b>1x</b>
8.1	Beinpresstechnik		
<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>		<b>2x</b>
9.1	2 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings		

### B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen</b>		<b>2x</b>
1.1	Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn		
1.2	Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite		
<b>B2</b>	<b>Revers/Kragen/Schulter fassen</b>		<b>1x</b>
2.1	Einhändiger Griff zur Schulter von hinten		
<b>B3</b>	<b>Haare fassen/ziehen</b>		<b>1x</b>
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von der Seite		
<b>B4</b>	<b>Würgetechniken</b>		<b>1x</b>
4.1	Beidhändiges Würgen von hinten		
<b>B5</b>	<b>Brustumklammerungen</b>		<b>2x</b>
5.1	Umklammerung von hinten über den Armen		
5.2	Umklammerung von hinten unter den Armen		
<b>B6</b>	<b>Kopfumklammerungen / Genickhebel</b>		<b>1x</b>
6.1	Schwitzkasten von vorne		

## Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

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

### B Abwehrtechniken (Fortsetzung von vorheriger Seite)

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
<b>B7</b>	<b>Hanbo erfassen</b>		<b>1x</b>
7.1	Hanbo erfassen einhändig von hinten		
<b>B8</b>	<b>Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>		<b>2x</b>
8.1	Griff ins Revers und Schwinger		
8.2	Griff ins Revers und Fauststoß		
<b>B9</b>	<b>Angriffe mit dem Bein</b>		<b>2x</b>
9.1	Kniestoß		
9.2	Knieschlag		
<b>B10</b>	<b>Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>		<b>5x</b>
10.1	Querstoß mit dem Hanbo		
10.2	Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig		
10.3	Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag		
10.4	2 Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings		

### 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).*

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

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

Eigene Notizen

### Anhänge

Anhang 1: Allgemeine Infos zu Prüfungsvorbereitung und Training (1 Seite)

Anhang 2: Allgemeine Infos zum neuen PP-2023 Hanbo-Jutsu (1 Seite)

Anhang 3: Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches (1 Seite)

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

#### Zusammenfassung Techniken (Statistik):

- Grundtechniken (A): 22
- Abwehrtechniken (B): 18
- Kata (C): 1
- **Summe:** 41



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

## 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	<b>Gleiten in der Bodenlage (vorwärts, rückwärts, seitwärts)</b>	
	Gleiten in der Bodenlage vorwärts	
	Gleiten in der Bodenlage rückwärts	
	Gleiten in der Bodenlage seitwärts	
1.2	Drehung in der Bodenlage	

A2	Falltechniken (ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Sturz rückwärts ( <i>Ushiro-ukemi</i> )	
2.2	Sturz vorwärts ( <i>Mae-ukemi</i> )	

A3	Blocktechniken (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
3.1	<b>Kleiner Kreisblock nach unten, oben, außen, beidhändig</b>	
	Hinweis: ---	
	<b>Variante 1 (nach unten)</b>	
	Toris Start (Stellung + Hanbo): .....	.....
	Angriff: .....	.....
	Abwehr: .....	.....
	.....	.....
	<b>Variante 2 (nach oben)</b>	
	Toris Start (Stellung + Hanbo): .....	.....
	Angriff: .....	.....
	Abwehr: .....	.....
	.....	.....
	<b>Variante 3 (nach außen)</b>	
	Toris Start (Stellung + Hanbo): .....	.....
	Angriff: .....	.....
	Abwehr: .....	.....
	.....	.....
	<b>Variante 4 (beidhändig)</b>	
	Toris Start (Stellung + Hanbo): .....	.....
	Angriff: .....	.....
Abwehr: .....	.....	
.....	.....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

A4	<b>Schlag- / Stoßtechniken</b> (zu zeigen ohne und mit Partner)	OK?
4.1	<p><b>Längsstoß einhändig nach vorne, abwärts</b> Hinweis: ---</p> <p><b>Variante 1 (nach vorne)</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....</p> <p><b>Variante 2 (abwärts)</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....</p>	
4.2	<p><b>Schlag einhändig mit kurzem Stockende</b> Hinweis: ---</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....</p>	

A5	<b>Wurftechniken</b>	OK?
	<p>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.</p>	
5.1	<p><b>Wurf nach vorne</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar.</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....</p>	
5.2	<p><b>Wurf nach hinten</b> Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar.</p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....</p>	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

A5	Fortsetzung: <b>Wurftechniken</b>	OK?
5.3	<b>2 weitere Würfe</b> Hinweis: --- <b>Wurf 1</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .....  <b>Wurf 2</b> Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A6	Hebel-/Pressgrifftechniken	OK?
6.1	<b>Handdrehhebel, -sperrhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
6.2	<b>Beinhebel</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

A7	Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	OK?
7.1	<b>Würgen mit Armeinschluss</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

Seite 7 von 14

<b>A7</b>	<b>Würgetechniken (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)</b>	<b>OK?</b>
7.2	<b>Würgetechnik mit dem Hanbo in Bodenlage des Partners</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>A8</b>	<b>Festlegetechniken</b>	<b>OK?</b>
8.1	<b>Beinpresstechnik</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>A9</b>	<b>Transporttechniken</b>	<b>OK?</b>
5.1	<b>2 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 Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)**

<b>B1</b>	<b>Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)</b>	<b>OK?</b>
1.1	<b>Einhändiger Griff zum Ärmel von vorn</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B1 auf der nächsten Seite...

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

Seite 8 von 14

## B Abwehrtechniken (Abwehr gegen...)

B1	Arm/Handgelenk fassen (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)	OK?
1.2	<b>Beidhändiger Griff zum Ärmel von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B2	Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.1	<b>Einhändiger Griff zur Schulter von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B3	Haare fassen/ziehen	OK?
3.1	<b>Einhändiger Griff in die Haare von der Seite</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B4	Würgetechniken	OK?
4.1	<b>Beidhändiges Würgen von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	<b>Umklammerung von hinten über den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Fortsetzung von Abschnitt B5 auf der nächsten Seite...





Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

Seite 9 von 14

<b>B5 Fortsetzung: Brustumklammerungen</b>		<b>OK?</b>
5.2	<b>Umklammerung von hinten unter den Armen</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B6 Kopfumklammerungen / Genickhebel</b>		<b>OK?</b>
6.1	<b>Schwitzkasten von vorne</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B7 Hanbo erfassen</b>		<b>OK?</b>
7.1	<b>Hanbo erfassen einhändig von hinten</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
<b>B8 Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe</b>		<b>OK?</b>
8.1	<b>Griff ins Revers und Schwinger</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
8.2	<b>Griff ins Revers und Fauststoß</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

Seite 10 von 14

<b>B9 Angriffe mit dem Bein</b>		<b>OK?</b>
9.1	<b>Kniestoß</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
9.2	<b>Knieschlag</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	

<b>B10 Angriffe mit gefährlichen Gegenständen</b>		<b>OK?</b>
10.1	<b>Querstoß mit dem Hanbo</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.2	<b>Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer, beidhändiger Schlag; Längsstoß beidhändig</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	
10.3	<b>Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner, beidhändiger Schlag; großer, beidhändiger Schlag</b> Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: ..... .....	



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 11 von 14

B10	Fortsetzung: Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	OK?
10.4	<p><b>2 Angriffe mit dem Kurzstock nach Wahl des Prüflings</b></p> <p>Hinweis: ---</p> <p><b>Angriff 1</b></p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): .....</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p> <p><b>Angriff 2</b></p> <p>Toris Start (Stellung + Hanbo): .....</p> <p>Angriff: .....</p> <p>Abwehr: .....</p> <p>.....</p>	

**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."*

## C Kata

C1	DJJV Hanbo Kata	OK?
1.3	Kata Hanbo-Sandan *	

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

**ENDE**

Eigene Notizen

## ANHANG 1 (allgemeine Infos zum 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 jener der entsprechenden 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 Blattes verwenden und die entsprechende Ordnungsnummer davor setzen.
- Am Ende der Prüfungsvorbereitung, wenn alles "sitzt", nur noch mit Seite 1 (Übersicht) 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" sein;
- Der Prüfling darf den Angreifer während der Prüfung verbal instruieren, jedoch so knapp wie möglich (s. unten "MlaU"); es ist deshalb sinnvoll, dieses regelmäßig auch im Rahmen der Prüfungsvorbereitung zu üben.
- Nach jedem Abschluss einer Verteidigung immer Abstand zum Angreifer aufbauen (2-3 Schritte rückwärts) in eine passende Verteidigungsstellung!

**Allgemeine Hinweise zum Training :**

- Alle Bewegungsformen und Techniken sollten von Anfang an sowohl rechts als auch links trainiert werden; 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:**

- Sicherungstechniken = Summe aus Festlege- und Haltetechniken (Festleger), sowie Aufhebetechniken (Aufheber) und Transporttechniken (Transporter).
- 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.

**Nützliche Infos im Ju-Jutsu 1x1 (Jubiläumsausgabe 2019):**

Angriffskatalog (S. 384-385) mit umfangreicher Listung möglicher Angriffe.

### 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 (Stilspezifische Prüfungsordnung DJJV, S. 19) / §5 Prinzipien**

1. Es ist auf flüssige Bewegungen und auf eine prinzipiengerechte Ausführung der Techniken zu achten.
2. Bei allen Wurftechniken ist das Gleichgewicht des Partners sichtbar zu stören und unter guter eigener Körperkontrolle zu werfen. Der Hanbo muss bei den Wurftechniken technikbezogen eingesetzt werden.
3. Schlag- und Stoß-Techniken sind genau zu platzieren, dynamisch und kontrolliert auszuführen.
4. Die freien Angriffe sind so lange fortzusetzen, bis die Prüfungskommission den Eindruck gewonnen hat, dass der bzw. die Angreifer mit Erfolg abgewehrt wurde/n.
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.

**Teil C4 Hanbo-Jutsu (DJJV-Prüfungsordnung, S. 44, Auszug) / Allgemeine Angaben:**

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.

Der Prüfling hat prinzipiell die freie Wahl der Technik oder des Angriffes aus der jeweils vorgegebenen Gruppe, es sei denn eine Technik oder ein Angriff ist explizit festgelegt oder es ist vermerkt, dass die Auswahl dem Prüfer obliegt.

**MlaU (= Meine Info an Uke):**

- Definition: Die verbale oder nonverbale Info, die Uke von Tori erhält, damit Uke weiß, was er als Partner von Tori anschließend tun soll;
- Instruktionen an Uke möglichst knapp und präzise;
- Auf Details achten: z.B. Angriffe rechts oder links?



Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),

Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

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

Seite 13 von 14

## ANHANG 2 (allgemeine Infos zum neuen Prüfungsprogramm PP-2023 Hanbo-Jutsu)

Das neue Prüfungsprogramm 2023 für Hanbo-Jutsu des DJJV wurde im vergangenen Jahr 2022 endgültig verabschiedet und ist seit dem 01.01.2023 als einziges gültig (telefonische Info eines ranghohen Funktionärs des DJJV am 18.03.2023). Es gibt keine Übergangsfristen, während der die Prüflinge frei wählen könnten, ob sie nach dem alten oder dem neuen Programm geprüft werden möchten. Zumindest nicht in Niedersachsen und in Nordrhein-Westfalen. In anderen Bundesländern kann es evtl. andere Regelungen geben. Bitte im Einzelfall nachfragen.

### 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".

### Hinweise zu Teil B (Abwehrtechniken)

DJJV Prüfungsordnung 2021 (S. 52): *Bei der Abwehr von Angriffen zeigt der Prüfling die Verteidigung gegen maximal die genannte Zahl von Angriffen pro Angriffsgruppe B1 bis B10 (jede Angriffsrichtung muss mindestens einmal abgewehrt werden).* Die Angriffsgruppen B2, B3, B4, B6 und B7 enthalten weniger als sechs Angriffe. Es werden, wenn es weniger sind, nur die vorhandenen Techniken abgefragt, keine zusätzlichen.

Mit zunehmendem Alter des Prüflings reduziert sich die Zahl der aus Teil B zu zeigenden Abwehrtechniken pro Angriffsgruppe:

- Ab 55 Jahre → max. 5 Angriffe
- Ab 60 Jahre → max. 4 Angriffe
- Ab 65 Jahre → max. 3 Angriffe
- Ab 70 Jahre → max. 2 Angriffe
- Ab 75 Jahre → max. 1 Angriff

### Definition und Unterschiede Schlag und Stoß

- Schlag = Bewegung auf einer bogenförmigen Bahn (z.B. Schwinger, Halbkreisfußtritt, Low-kick);
- Stoß = Bewegung auf einer geradlinigen Bahn, somit keine Zentrifugalkräfte (z.B. gerader Faust- oder Fußstoß).

### Eigene Notizen

Lektor: Rainer Lange / Texte: Rudy Köhler, Ju-Jutsu 1x1 2019, DJJV-Prüfungsordnung 2021 (Stand: 12.06.2021),  
Hinweis: Das NEUE Prüfungsprogramm "PP-2023" (Stand: 02-2023) gilt ab 01.01.2023, ist aber noch nicht veröffentlicht (04-2023)

Prüfungsprogramm von (Vorname, Name): ..... Seite 14 von 14

## ANHANG 3 (Infos zur Prüfungsvorbereitung, Organisatorisches)

DJJV-Prüfungsordnung 2021, allgemein (S. 5), §9 Pflichtlehrgänge (Zitat):

1. Für Kyu-Prüfungen regeln die Landesverbände, ob und ggf. welche Pflichtlehrgänge während der Vorbereitungszeit zu besuchen sind (aktive Teilnahme).
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. Ist die Teilnahme an den o. g. Maßnahmen in einem Jahr nicht möglich, so verlängert sich die Vorbereitungszeit entsprechend.

Weder die DJJV- noch die NJJV-Prüfungsordnung schreiben derzeit 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.

### Kyu-/Dan-Prüfung:

- Wann? (Datum und Uhrzeit): .....
- Wo? (Adresse): .....
- Abfahrt vom Wohnort spätestens: .....

### Anmeldung zur Prüfung:

- Verein : .....
- Trainer bzw. Kontaktperson (Name): .....
- Kontaktdaten (E-Mail): .....
- Kontaktdaten (Telefon): .....
- **Anmeldefrist bis (Datum):** .....
- **Angemeldet am:** .....

### Prüfungsvorbereitungs- / Techniklehrgang \*:

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

### Anmeldung bei:

- Verein oder Verband: .....
- Kontaktperson (Name): .....
- E-Mail: .....
- Telefon: .....
- **Anmeldefrist bis (Datum):** .....
- **Angemeldet am:** .....

### Ausrüstungsliste:

#### Kleidung:

- weißer Anzug (Gi);
- Gürtel (Obi) in der entsprechenden Farbe;
- Frauen: Trainingshemd, T-Shirt.

#### Schutzelemente:

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

#### Waffen:

- Kurzstock (50-60 cm);
- Hanbo (90-100 cm);
- (Trainings-)Messer;
- "gefährliche Gegenstände" – siehe Anhang 2.

#### Sonstiges:

- DJJV-Ausweis (auf Gültigkeit prüfen!);
- Geld (Prüfungsgebühr);
- Waschutensilien: Handtuch, Seife,...

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