BÜCKEBURG VFL ABT. BUDO

Neues DJJV-Prüfungsprogramm 2023

Ausgabe 2025

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: 10.3, 12-2024
Verbesserungsvorschläge und Kommentare willkommen: sv@rudy-koehler.de

3. Kyu (Farbe: GRÜN)

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?
A1	**Stellungen / Bewegungsformen** (ohne Partner)		**2x**
1.1	Übersetzschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts	vor und hinter Standbein üben	
1.2	Ausweichschritte in Sternform		
A2	**Falltechniken** (ohne Partner, alle mit Hanbo)		**1x**
2.1	Rolle rückwärts *(Ushiro-ukemi)*		
A3	**Blocktechniken** (ohne und mit Partner)		**4x**
3.1	Block nach außen einhändig *(Katate-soto-uke)*		
3.2	Block nach innen einhändig *(Katate-uchi-uke)*		
3.3	Block nach unten außen einhändig *(Katate-gedan-barai)*		
3.4	Block nach unten innen einhändig *(Katate-gedan-barai)*		
A4	**Schlag- / Stoßtechniken** (ohne und mit Partner)		**3x**
4.1	Querstoß beidhändig *(Ryote-jodan-nagai-tsuki)*	waagerecht und schräg	
4.2	Großer Schlag einhändig nach vorne	verschiedene Varianten	
4.3	Längsstoß beidhändig nach vorne		
A5	**Wurftechniken**		**3x**
5.1	Wurf nach vorne		
5.2	Wurf nach hinten		
5.3	Ein weiterer Wurf		
A6	**Hebel-/Pressgrifftechniken**		**2x**
6.1	Armbeugehebel im Stand *(Ude-garame)*		
6.2	Armbeugehebel zum Boden *(Ude-garame)*		
A7	**Würgetechniken**		**1x**
7.1	Schränkwürge		
A8	**Festlegetechniken**		**1x**
8.1	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage	Uke in Bauchlage!	
A9	**Transporttechniken**		**1x**
9.1	Armpressbeugehebel		

B Abwehrtechniken

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B1	**Arm/Handgelenk fassen**		**1x**
1.1	Griff von der Seite beidhändig		
B2	**Revers/Kragen/Schulter fassen**		**1x**
2.1	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten		
B3	**Haare fassen/ziehen**		**1x**
3.1	Einhändiger Griff in die Haare von vorne		
B4	**Würgetechniken**		**1x**
4.1	Beidhändiges Würgen von der Seite		
B5	**Brustumklammerungen**		**2x**
5.1	Zwei Umklammerungen von der Seite	2 Techniken!	
B6	**Kopfumklammerungen / Genickhebel**		**1x**
6.1	Schwitzkasten von der Seite		

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Arbeitsblätter zur Prüfungsvorbereitung (Übersicht B + C)

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

B Abwehrtechniken (Fortsetzung von vorheriger Seite)

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
B7	**Hanbo erfassen**		**1x**
7.1	Hanbo erfassen einhändig von der Seite		
B8	**Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe**		**2x**
8.1	Faustrückenschlag		
8.2	Aufwärtshaken		
B9	**Angriffe mit dem Bein**		**3x**
9.1	Halbkreisfußtritt vorwärts		
9.2	Fußstoß vorwärts		
B10	**Angriffe mit gefährlichen Gegenständen**		**4x**
10.1	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7) *	Kurzstock!	
10.2	Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8) *	Kurzstock!	
10.3	Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5) *	Kurzstock!	
10.4	Stockstoß beidhändig zur Körpermitte	Kurzstock!	

*) AW = Angriffswinkel; siehe Ju-Jutsu 1x1 2019, Seiten 120 – 125.

C Kata

Abschnitt	Beschreibung	Kommentare	OK?
C1	**DJJV Hanbo Kata ***		**1x**
1.1	Kata Hanbo-Shodan Kyu **		

***)** Siehe separates Infoblatt *(Anm.d.Verf.: In Vorbereitung; für Hanbo-Shodan Kyu und Dan 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.*

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): 18
- Abwehrtechniken (B): 17
- Kata (C): 1
- **Summe: 36**

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	**Übersetzschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts)** → vor und hinter Standbein entlang!	
	Übersetzschritte vorwärts	
	Übersetzschritte rückwärts	
	Übersetzschritte seitwärts	
1.2	Ausweichschritte in Sternform → Unterschied zum Gleiten hervorheben!	

A2	**Falltechniken** (ohne Partner / alle mit Hanbo)	OK?
2.1	Rolle rückwärts *(Ushiro-ukemi)*	

A3	**Blocktechniken** (zu zeigen ohne und mit Partner) → s. Hinweis unten!	OK?
3.1	**Block nach außen einhändig** *(Katate-soto-uke)* Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
3.2	**Block nach innen einhändig** *(Katate-uchi-uke)* Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
3.3	**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. vorherige Seite!	**OK?**
3.4	**Block nach unten innen einhändig** *(Katate-gedan-barai)* Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....

A4	**Schlag- / Stoßtechniken** (zu zeigen ohne und mit Partner)	**OK?**
4.1	**Querstoß beidhändig** *(Ryote-jodan-nagai-tsuki)* Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
4.2	**Großer Schlag einhändig nach vorne** Hinweis: von unten und oben, von außen und innen möglich! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
4.3	**Längsstoß beidhändig nach vorne** Hinweis: Schieben statt Stechen ist in einer Abwehr mit Stößen auch möglich! 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 *(Kuzushi)*, Wurfvorbereitung bzw. Wurfeingang *(Tsukuri)*, die eigentliche Wurfausführung *(Kake)* und das Fallen von Uke *(Nage)*; 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 Judos", 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 vorne** Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....

Fortsetzung von Abschnitt A5 auf der nächsten Seite... .....

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

A5	Fortsetzung: **Wurftechniken**	**OK?**
5.2	**Wurf nach hinten** Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....
5.3	**Ein weiterer Wurf** Hinweis: Vom Prüfling frei wählbar. Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

A6	**Hebel-/Pressgrifftechniken**	**OK?**
6.1	**Armbeugehebel im Stand** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....
6.2	**Armbeugehebel zum Boden** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

A7	**Würgetechniken** (Vorsicht: Gefahr schwerer Verletzungen!)	**OK?**
7.1	**Schränkwürge** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

A8	Festlegetechniken	OK?
8.1	**Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

A9	Transporttechniken	OK?
9.1	**Armpressbeugehebel** Hinweis: --- 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	**Griff von der Seite beidhändig** Hinweis: Hand, Handgelenk oder Arm/Ärmel Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

B2	Revers/Kragen/Schulter fassen	OK?
2.1	**Einhändiger Griff in den Kragen 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:	 ....

B4	Würgetechniken	OK?
4.1	**Beidhändiges Würgen von der Seite** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

B5	Brustumklammerungen	OK?
5.1	**Umklammerungen von der Seite (2 Varianten)** Hinweis: z.B. über und unter den Armen. **Umklammerung 1** Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr: .... **Umklammerung 2** Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

B6	Kopfumklammerungen / Genickhebel	OK?
6.1	**Schwitzkasten von der Seite** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

B7	Hanbo erfassen	OK?
7.1	**Hanbo erfassen einhändig von der Seite** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....

B8	Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	OK?
8.1	**Faustrückenschlag** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
8.2	**Aufwärtshaken** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....

B9	Angriffe mit dem Bein	OK?
9.1	**Halbkreisfußtritt vorwärts** Hinweis: --- Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....
9.2	**Fußstoß vorwärts** Hinweis: "gestoßener" Fußtritt (jap. Mae-geri kekomi) Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....

B10	Angriffe mit gefährlichen Gegenständen (s. Hinweise in Anhang 2)	OK?
10.1	**Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7)** Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	....

Fortsetzung von Abschnitt B10 auf der nächsten Seite...

B10	Fortsetzung: **Angriffe mit gefährlichen Gegenständen**	OK?
10.2	**Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8)** Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....
10.3	**Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5)** Hinweis: Angriff mit einem Kurzstock! Toris Start (Stellung + Hanbo): ..... Angriff: ..... Abwehr:	 ....
10.4	**Stockstoß beidhändig zur Körpermitte** Hinweis: Angriff mit einem Hanbo! 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.*"

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-Shodan Kyu	

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

KIAI in der Hanbo-Kata Shodan (Info gemäß RS 2024.02.19): am Ende der 2. und 4. Bahn (jeweils beidhändiger Stoß nach vorne);

ENDE

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.

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 eigener 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.

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

Viel Spaß und viel Erfolg!.

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):
- 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):
- 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.:
- 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:
- Faustst oß (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:
- Fußtritt, Fußstoß → vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Halbkreisfußtritt → vorwärts, rückwärts
- Low-kick
- Knieschlag

Weitere kontaktlose Angriffe:
- 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):
- Würgen, Hebeln
- Umklammerungen → über, unter den Armen

Bewegliche Gegenstände (z.B. Kette, Seil, Gürtel,...):
- Würgen
- Umklammerungen → über, unter den Armen

OHNE Kontakt

Stock oder Stockähnliche (z.B. Spazierstock, eingerollte Zeitung, Walkingstock, Besenstiel, Ast):
- Schläge und Stöße → u.a. Angriffswinkel 1 bis 6

Messer oder Messerähnliche:
- 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,...):
- Schläge → u.a. Angriffswinkel 1 bis 4, auch Achterschlag

Sonstige Gegenstände (z.B. Steine, Schlüssel, kaputte Flasche, Bleistift, Handy)
- Schläge, Stöße
- Gegenstände werfen (z.B. als Ablenkung, sowohl für Uke als auch für Tori)

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,…