

Hanbo-Jutsu

Programm 4.Kyu - ORANGEGURT

Stand 11 / 2022

© 2022 JJVW



***JU·JUTSU·VERBAND
WÜRTTEMBERG E.V.***

(A) Grundtechniken	3
(A1) Stellungen und Bewegungsformen	3
Auslagenwechsel.....	3
Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts	3
Gleiten seitwärts.....	4
(A2) Falltechniken	4
Rolle vorwärts.....	4
(A3) Blocktechniken	5
Block zur Seite beidhändig (innen und außen)	5
1. Ausführung: Block nach innen	5
2. Ausführung: Block nach außen.....	6
(A4) Schlag-/ Stoßtechniken	7
Großer Schlag beidhändig („großer Drehschlag“) nach vorne	7
Handschwung einhändig (von außen).....	8
Halbkreisschwung einhändig (von innen).....	9
(A5) Wurftechniken	10
Wurf nach vorne (Bsp.: Hüftwurf – O Goshi)	10
(A6) Hebel-/Preßgrifftechniken	11
Armstreckhebel zum Boden.....	11
(A7) Würgetechnik *	11
Kreuzwürge.....	11
(A8) Festlegetechnik	12
Armhebel in Rückenlage.....	12
(A9) Transporttechnik.....	12
Armbeugehebel (z.B. Kreuzfesselgriff).....	12
(B) Freie Abwehr	13
(C) Kata.....	13

Die teilweise zusätzlich angegebenen japanischen Bezeichnungen dienen nur der Ergänzung für Interessierte, da diese Stilart-übergreifend und auch international gebräuchlich sind.

Ihre Kenntnis wird vom Prüfling nicht verlangt.

Die Prüfungsfächer A3 und A4 werden in „Kihon“-Form (=“Grundschul-mäßig“) demonstriert. Dazu werden die Techniken in Auslagewechseln, je 4x fortlaufend nach vorne und dann nach hinten, ausgeführt.

Die Prüfungsfächer A5 – A9 werden in einer Kombination gegen einen frei wählbaren Angriff demonstriert

***Würgeangriffe und –techniken werden bei Kindern unter 15 Jahren nicht ausgeführt/geprüft.**

(A) Grundtechniken

(A1) Stellungen und Bewegungsformen

Auslagenwechsel

Durch Schritt (vor, zurück), Doppelschritt (vor+zurück → Auslagewechsel auf der Stelle) wird die Auslage getauscht.



Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts



Der Prüfling steht z.B. in Aktionsstellung.

Der hintere Fuß wird nun im entsprechenden Winkel (45°, 90° oder 180°) nach vorn oder hinten gesetzt, wobei der Körper mitgedreht wird.

-Prüfungsrelevant sind 90° und 180°-

Drehpunkt ist dabei der vordere Fußballen

Bildfolge links: SD vorwärts 90°

Am Ende der Bewegung steht der Prüfling wieder in der gleichen Stellung wie zu Beginn, aber die Blickrichtung hat sich entsprechend geändert.

Gleiten seitwärts

Der Prüfling kann wieder z.B. in der Aktionsstellung stehen. In der zuvor beschriebenen Weise wird die Stellung ohne Körperdrehung seitlich versetzt, mit dem vorderen oder hinteren Fuß zuerst



(A2) Falltechniken

Rolle vorwärts



Der Prüfling steht z. B. In der Aktionsstellung. Er beginnt nun eine Rotierende Bewegung, über den linken Arm, Schulter, diagonal über den Rücken und über das rechte Gesäß aufstehend.

Diese Rolle kann auch analog über die rechte Seite erfolgen.

Der Hanbo muß dabei so gehalten werden, dass er die Rolle nicht behindert und stets einsatzbereit bleibt.



Möglich ist dabei:

- verkürzen des vorstehenden Stockendes
- Stock quer zur Fallrichtung drehen
- Stock nur in einer Hand halten (ohne Bild)

(A3) Blocktechniken

sollen als Demonstration einzeln und mit Partner in Kihon-Form gezeigt werden (4x vorwärts, 4x rückwärts)

Block zur Seite beidhändig (innen und außen)

Der Block zur Seite kann situationsbedingt mit Körperdrehung oder Ausfallschritt verbunden werden.

1. Ausführung: Block nach innen



Der Prüfling steht z.B. in der Verteidigungsstellung, mit Blick zum Gegner. Der Gegner kommt nun mit einem Schlag zum Körper.

Beispiel - Verteidigungsstellung links, Angriff rechts:

Die beim Block aktive Hand führt den Hanbo am eigenen Körperzentrum vorbei, um den Schlag zu blocken, in diesem Fall geht also die rechte Hand unter der (linken) Führungshand durch. Es wird somit eine Blockbewegung „nach innen“ ausgeführt.

Dabei ist unerheblich, ob die vordere oder hintere Hand den Block aktiv ausführt



Wichtig: der Block endet gespannt vor dem Körper (nicht überdrehen)

Bild oben: linke Hand geht nach innen

Bild unten: rechte Hand geht nach innen

(bei beiden Bildern erfolgte ein Auslagewechsel nach hinten, der jedoch nicht erforderlich ist)

2. Ausführung: Block nach außen



Der Prüfling steht z.B. in Aktionsstellung. Der Angreifer schlägt gerade oder horizontal zum Hals oder Kopf des Prüflings. Der Prüfling führt nun eine Hand nach vorne, so dass die Endstellung wie auf dem Bild links gezeigt erreicht wird.

Die Stellung der Beine wird hierbei nicht zwingend verändert.



Wichtig: der Block endet an der Außenseite des Körpers (nicht überdrehen !)

Bild oben: rechte Hand geht nach außen

Bild unten: linke Hand geht nach außen

(A4) Schlag-/ Stoßtechniken

sollen als Demonstration einzeln und am passiven Partner in Kihon-Form gezeigt werden (4x vorwärts, 4x rückwärts)

Großer Schlag beidhändig („großer Drehschlag“) nach vorne



Der Hanbo wird mit einer Hand über den Kopf geführt und mit einer halbkreisförmigen Bewegung nach vorne geschlagen. Vor Erreichen der Endposition erfasst die zweite Hand den Hanbo am unteren Ende.

Der Schlag endet in der Körpermitte, nicht „überdrehen“!

Daher ist die gegensinnige Ausführung (gyaku) zu bevorzugen.

Die Arme sind leicht gebeugt und die Ellbogen zeigen nach unten (Keine „Schnittbewegung“)

Die Angriffshöhen können Kopf, Körper oder Beine sein (Jodan, Chudan, Gedan).

Zu übende Angriffswinkel:

- Horizontal
- Vertikal (prüfungsrelevant)
- 45° abwärts (prüfungsrelevant)



Handschwung einhändig (von außen)



Die Ausgangsposition ist hier die „Aktionsstellung“. Die vordere Hand lässt den Stock los. Von der hinteren Hand lösen sich der kleine Finger bis zum Ringfinger. So dass der Stock beim Schwingen nur noch zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird .

Beim Schwingen senkt sich die vordere Spitze des Hanbo ab (Viertelskreis) um einen Kreis zu beginnen. Das Handgelenk muss abknicken, der Unterarm ist arretiert.

Der Hanbo „hängt“ nun nach unten. Er wird, während der Übende das hintere Bein nach vorne bringt, nach hinten (Halbkreis) gebracht, um ihn dann an seiner Schulter vorbei in die Endposition zu bringen. (Kreis vollendet)

Während des gesamten Schwingens ist die freie Hand vor dem Bauch zu halten.

Diese Schwungbewegung dient zum „Schwung holen“ um Energie in den Schlag (kurz vor Endposition) zu bekommen und dadurch eine Wirkung zu erzielen.

Wichtig: der Handschwung wird „klein“ ausgeführt, also nur aus dem Handgelenk.

Halbkreisschwung einhändig (von innen)



Der Handschwung kann z.B. aus der „Aktionsstellung“ heraus getätigt werden. Der Stock zeigt mit der Spitze zum Gegner, das linke Bein ist hier vorne stehend.

Die vordere Spitze des Hanbo wird von der linken Hand losgelassen, (Die linke Hand ruht von da an vor dem Bauch auf Höhe des Obi.) so dass sie sich absenken kann. Gleichzeitig geht der Übende mit rechts einen Schritt vor, so dass er nun die Rechtsauslage hat. Der Hanbo ist nun mit seiner vorderen Spitze am tiefsten Punkt unten.

Nun zeigt das Stockende mit dem Faustrücken in etwa in Richtung des gegnerischen Kopfes.

Die Körpermitte zeigt nun in etwa 45° nach links. Die Hüfte ist offen.

Die nach unten zeigende Stockspitze wird nun durch die Drehung der Hand in einer Kreisförmigen Bewegung am Kopf des Übenden vorbei geführt.

Die Hüfte und der Körper werden gleichzeitig geradeaus (→Hüfte geschlossen) gedreht, so dass die Stockspitze ins Ziel treffen kann.

Endstellung ist links dargestellt.

(A5) Wurftechniken

Bei Wurftechniken muss der Hanbo maßgeblich und aktiv zur Ausführung der Technik eingesetzt werden.

Wurf nach vorne (Bsp.: Hüftwurf – O Goshi)



Der Partner steht im Parallelstand.

Der Prüfling geht mit Doppelschrittdrehung vor den Partner, so dass seine Hüfte parallel zur Hüfte des Partners steht. Der Hanbo wird hierbei um die Rückseite des Partners gelegt und mit der zweiten Hand wieder festgehalten



Der Prüfling geht nun in die Knie, bis sein Schwerpunkt unter dem Schwerpunkt des Partners ist, zieht ihn zu sich ran und hebt ihn durch Strecken seiner Beine aus. Der Partner liegt nun auf der Hüfte des Prüflings auf. Der Prüfling „wirft“ den Partner nun mit einer Rotation seines Körpers, indem er seine linke Hand nach links zieht und den Körper in die gleiche Richtung dreht.

Entscheidend ist, dass der Hanbo „maßgeblich“ an der Wurfausführung beteiligt ist.

Im gezeigten Beispiel ist dies durch die Schmerzwirkung im unteren Rippenbereich der Fall, die die Standfestigkeit des Partners stört

(A6) Hebel-/Preßgrifftechniken

Armstreckhebel zum Boden



Das rechte Handgelenk des Partners wird mit der rechten Hand so gehalten, dass die Handfläche nach vorne zeigt. Der Hanbo wird so angelegt, dass er vom Brust- / Bauchbereich über den Ellenbogen des Partners nach oben zeigt. Der Hanbo ist kurz hinter dem Ellenbogen anzulegen.



Durch Druck mit dem Hanbo gegen das Ellenbogengelenk nach vorne unten, und gleichzeitigem Zug des Handgelenks zur eigenen Hüfte, entsteht die Hebelwirkung.

(A7) Würgetechnik *

Kreuzwürge



Der Hanbo liegt vorne quer zum Hals. Der Prüfling steht hinter dem Partner und hält den Hanbo überkreuz fest, so dass er mit seinen Händen eine Scher- / Würge-bewegung durchführen kann.

Die Ausführung von vorne oder seitlich ist ebenfalls möglich, jedoch ist die Ausführung von hinten wegen Eigenschutz zu bevorzugen.

Die Handhaltung ist beliebig, jedoch wird empfohlen, die Handfläche des unteren Armes nach oben, und die des oberen Armes nach unten zu halten. Dies erleichtert das Greifen und verbessert Wirkung und Eigensicherung.

ACHTUNG: durch die große Hebelwirkung besteht Lebensgefahr !

- Vorsicht beim Üben !!! –

(A8) Festlegetechnik

Armhebel in Rückenlage



Der auf dem Rücken liegende Partner wird durch einen Armhebel am Boden fixiert. Hierbei sind Buge- oder Streckhebel zulässig.

Beim **Armbeugehebel** wird der Arm des Partners in jedem Gelenk etwa 90 Grad abgewinkelt. Der Stock liegt auf einer Seite auf dem Handgelenk, mit der anderen Seite unter dem Oberarm.

Durch Druck auf den Ellbogen entsteht ein schmerzhafter Pressgriff am Trizeps.

Alternativ kann auch noch das zu den Füßen zeigende Stockende angehoben werden, um den Hebel zu verstärken.

Auf die möglichen **Armstreckhebel** wird hier nicht näher eingegangen. Wichtig ist hierbei nur, dass die Hebelwirkung den Partner in Rückenlage am Boden fixiert.

Dabei ist immer auf größtmögliche Eigensicherung zu achten.

(A9) Transporttechnik

Armbeugehebel (z.B. Kreuzfesselgriff)



Der Arm des Partners ist nach hinten auf den Rücken abgewinkelt und aufgelegt. Der Hanbo liegt hier diagonal auf dem Rücken des Partners (von Lendenwirbel zum rechten Ellenbogen). Das rechte Handgelenk des Partners liegt auf dem Hanbo und wird mit der linken Hand des Ausübenden festgehalten. Der Hanbo liegt in der rechten Ellenbogenbeuge und wird hinter den Körper des Ausübenden gebracht. Zur besseren Kontrolle wird der Kopf am Kinn festgehalten.

(B) Freie Abwehr

Gegen folgende Angriffe hat sich der Übende mit dem Hanbo mit Techniken / Kombinationen seiner Wahl zu verteidigen

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen – (B1)
- Beide Handgelenke von hinten fassen – (B1)
- beidhändiger Griff in die Revers von vorn – (B2)
- beidhändiges Würgen von vorne* – (B4)
- Umklammerung von vorne über den Armen – (B5)
- Hanbo erfassen beidhändig von vorne – (B7)
- Schwinger – (B8)
- Schlag von oben – (B8)
- Fußtritt vorwärts – (B9)
- Kleiner beidhändiger Schlag nach vorn („kl. Drehschlag horizontal“) – (B10)
- Großer beidhändiger Schlag von oben außen – (B10)
- Stockschlag zum Kopf von oben innen – (B10)

(C) Kata

Zum 4. Kyu ist noch keine Kata zu zeigen.