

Hanbo-Jutsu

Programm 1.Kyu - BRAUNGURT

Stand 11/2022

© 2022 JJVW

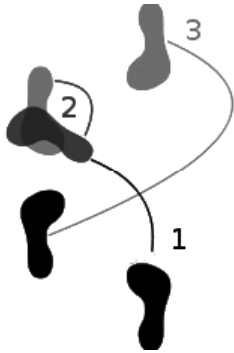


***JU·JUTSU·VERBAND
WÜRTTEMBERG E.V.***

(A1) Stellungen und Bewegungsformen.....	3
Doppelschrittdrehungen 90° + 180°.....	3
(A2) Falltechniken	3
3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners	3
(A3) Blocktechniken.....	4
Schrägblock nach oben beidhändig.....	4
Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz.....	4
Block mit angelgtem Unterarm, 3 verschiedene Varianten	4
(A4) Schlag- u. Stoßtechniken	5
Kleiner beidhändiger Schlag („kleiner Drehschlag“) abwärts	5
Kleiner beidhändiger Schlag („kleiner Drehschlag“) aufwärts.....	5
Kreisschlag mit dem kurzen Ende	5
Kreisschlag mit dem langen Ende.....	6
Halbkreissschwung beidhändig horizontal (mit dem langen Ende)	6
(A5) Wurftechnik.....	6
Wurf nach vorn (beliebig).....	6
Wurf nach hinten (beliebig)	6
Selbstfallwurf (Opferwurf)	7
Ein weiterer Wurf	7
(A6) Hebel-/ Preßtechnik.....	7
Kipphandhebel	7
Fußhebel.....	7
Genickhebel	8
(A7) Würgetechnik	8
Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig	8
(A8) Festlegetechnik.....	9
Beinbeugehebel.....	9
(A9) Transporttechnik.....	9
3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings	9
(B) Freie Abwehr	10
(C) Kata.....	10

(A1) Stellungen und Bewegungsformen

Doppelschrittdrehungen 90° + 180°



Durch Aneinanderreihung zweier Schrittdrehungen mit wechselnder Auslage entsteht die Doppelschrittdrehung (DSD).

1.Schritt = hinteres Bein vor,

2.Schritt = vorderes Bein zurück.

Der Körperschwerpunkt bleibt dabei auf einer Höhe.

Ausführung als DSD 90° / 180° (Bild links).

Auch 45° und in den Parallelstand

(Wurfeingang) soll geübt werden, wird aber nicht geprüft.

(A2) Falltechniken

3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Der Prüfling zeigt 3 verschiedene selbst gewählte Fallschulen, die durch den Partner verursacht werden (durch Stoßen, Ziehen, ggf. Werfen)

Beispiel: Sturz vorwärts (nicht vorgeschrieben !)



Beim Sturz vorwärts wird die Fallenergie mit den Unterarmen abgefangen. Dabei wird der Hanbo in beiden Händen gehalten, bis der Boden (fast) erreicht ist. In der Endphase kann mit den geöffneten Händen auf dem Hanbo abgeschlagen werden (Achtung auf Daumen und Handballen !), oder es kann durch Abwinkeln

der Handgelenke nach oben Hand und Hanbo vom Boden ferngehalten werden. Der Kopf wird zur Seite gedreht und/oder durch Anspannen der Nackenmuskulatur geschützt.

Die Einwirkung des Partners kann dabei im Wegziehen der Beine von hinten bestehen

(A3) Blocktechniken

Schrägblock nach oben beidhändig

- ohne Bild -

Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung.

Es folgt ein Ausweichschritt zur Seite oder schräg nach vorn.

Dabei rutscht eine Hand ohne Wechsel der Handhaltung zur anderen Hand, während der Hanbo schräg bis knapp über Kopfhöhe angehoben wird. Das lange Stockende liegt dabei am Unterarm ab, was einen von oben geführten Angriff schräg nach unten ableitet.

Mögliche Stellungen hierbei: Kreuzstellung, seitliche Aktionsstellung, etc.

Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz



Der Prüfling steht in einer Aktionsstellung.

Es folgt ein Ausweichschritt zur Seite oder schräg nach vorn.

Die Abwehr erfolgt mit dem Hanbo schräg nach oben. Bei der Endphase sind die Hände überkreuz. Das lange Stockende kann am Unterarm angelegt (abgestützt) werden.

Mögliche Stellungen hierbei: Kreuzstellung, seitliche Aktionsstellung, etc.

Block mit angelgtem Unterarm, 3 verschiedene Varianten

Der Prüfling bewegt sich aus der Angriffslinie und legt den Hanbo als Schutz an den Unterarm. Der dadurch geschützte Unterarm wird zum Blocken eingesetzt.

Beispiele:



(A4) Schlag- u. Stoßtechniken

Kleiner beidhändiger Schlag („kleiner Drehschlag“) abwärts



Der Prüfling geht aus der Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne. Die vordere Hand gleitet nach vorne. Mit einer vertikalen Halbkreisbewegung wird das Stockende von oben ins Ziel geschlagen.

Trefferpunkte sind vornehmlich Kopf, Schlüsselbein oder Vitalpunkte am nach vorn gebeugten Gegner.

Kleiner beidhändiger Schlag („kleiner Drehschlag“) aufwärts



Der Prüfling geht aus der Aktionsstellung mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorne.

Die vordere Hand gleitet nach vorne. Mit einer Halbkreisbewegung wird das körpernahe Stockende von unten nach oben geschlagen. Die Fassart richtet sich nach dem Trefferpunkt.

Bild links: Mittlere Stufe = Chudan

Kreisschlag mit dem kurzen Ende



In der Aktionsstellung schiebt die vordere Hand den Hanbo nach hinten in den kurzen Drittelgriff, während die leicht geöffnete hintere Hand in Position bleibt.

In einer halbkreisförmigen Bewegung wird das kurze Stockende nun von außen (oder innen) ins Ziel geschlagen. Das lange Stockende ist dabei am Unterarm angelegt, der einen Gegenhalt bildet.

Unterstützend soll dazu ein Auslagewechsel oder ein Ausfallschritt in eine passende Stellung erfolgen.

Die Bewegung ähnelt dem Handinnenkantenschlag, wird jedoch mit dem kurzen Ende des Hanbo ausgeführt. → Nahdistanz, z.B. gg. Kontaktangriffe

Kreisschlag mit dem langen Ende



In der Aktionsstellung löst sich die vordere Hand vom Hanbo. Das hintere, kurze Stockende wird am Unterarm angelegt. In einer halbkreisförmigen Bewegung wird das lange Stockende nun von außen oder innen ins Ziel geschlagen.

Unterstützend soll dazu ein Auslagewechsel oder ein Ausfallschritt in eine passende Stellung erfolgen.

Die Bewegung gleicht dem Kreisschlag mit dem kurzen Ende, ist jedoch auf große Distanz ausgelegt

Bild links: Halbkreisschlag von außen, Kopfhöhe („Jodan“)

Halbkreisschwung beidhändig horizontal (mit dem langen Ende)



Mit einem Schritt nach vorn wird die hintere Hand nach oben innen geführt. Durch Drehen und leichtes Zurückziehen des Unterarmes wird das lange Stockende senkrecht zum Unterarm beschleunigt, der somit quasi die Drehachse des Schlages bildet.

Das Stockende führt hierdurch eine halbe Kreisbewegung aus. Drehpunkt des Hanbo liegt knapp oberhalb des Daumens (→ „-Schwung“)

In der prüfungsrelevanten Form wird die zweite Hand zusätzlich eingesetzt, indem die oben beschriebene Bewegung aus dem beidhändigen Langgriff ausgeführt wird

Bild: Halbkreisschwung zum Kopf einhändig (horizontal)

(A5) Wurftechnik

Wurf nach vorn (beliebig)

- Wie Programm 2.Kyu - Beispiele: Hüftwurf, Körperwurf, Doppelhandsichel v.h., ...

Wurf nach hinten (beliebig)

- Wie Programm 2.Kyu - Beispiele: große Außensichel, gr. Innensichel, ...

Selbstfallwurf (Opferwurf)



Der Wurf erfolgt durch Aufgabe des eigenen Standes. Dabei wird der Partner mit dem Hanbo blockiert und/oder geworfen.

Beispiele hierzu:

Talfallzug (Eingang z.B. Bild links), Seitenrad, Seitenriß, Reisballenwurf, ...

Ein weiterer Wurf

Der Prüfling zeigt einen beliebigen weiteren Wurf

(A6) Hebel-/ Preßtechnik

Kipphandhebel

Die gegenüberliegende Hand greift die Hand des Gegners, dass die Finger auf dem Daumenballen liegen und der Daumen auf dem Handrücken (nahe der Grundgelenke von Ringfinger und Mittelfinger).

Das Handgelenk wird durch Zug vorgespannt, der Hebel entsteht durch Druck des Hanbo auf den Handrücken beim Grundgelenk des Kleinfingers.

Alternativ kann die Vorspannung und das Hebeln auch durch Einklemmen des Handgelenks zwischen Stockende und Unterarm des Ausübenden (ohne zu greifen) ausgeführt werden. Hierfür muß das Handgelenk unter ständigem Zug gekippt werden.



Fußhebel



Ein Fuß liegt auf dem Unterarm des Partners auf. Der Hanbo wird auf die Innenseite oberhalb des Knöchels angelegt.

Durch Fixierung und Drehung nach außen entsteht der Hebel am Fußgelenk.

Der Fußhebel kann auch verriegelt ausgeführt werden. Der Hanbo muß dabei am Hebel aktiv

Genickhebel



Der Hanbo liegt auf einer Seite des Halses.

Der Prüfling umschlingt das hinter dem Partner liegende Stockende mit dem freien Arm von unten (Stock in Ellenbogenbeuge) und legt die Hand auf die ihm zugewandte Kopfseite des Partners.

Der Kopf des Partners wird in Richtung Hanbo (hier mit links) gedrückt, während das andere Stockende herangezogen wird.

Die Griffart ähnelt der Schränkwürge, allerdings wird hier die „verschränkte“ Hand deutlich oberhalb des Halses angesetzt.

So entsteht eine Hebelwirkung im Halswirbelbereich.

ACHTUNG: LEBENSGEFAHR !!!

(A7) Würgetechnik

Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig

Der Prüfling steht schräg vor dem Partner und legt den Hanbo senkrecht an dessen Hals an. Die andere Hand greift hinter dem Nacken des Partners das obere Ende des Hanbo. Durch Absenken des Ellbogens wird der Hals zwischen Unterarm und Hanbo eingeklemmt

Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig

Der Prüfling steht schräg vor dem Partner, führt nach einer Schocktechnik zur Körpermitte den Hanbo hinter dessen Kopf vorbei unter die eigene Achselhöhle. Die vordere Halsseite wird somit über den Unterarm gewürgt, der Hanbo liegt im Nacken

(A8) Festlegetechnik

Beinbeugehebel

Ähnlich dem Fußhebel wird hier der Hanbo quer oberhalb der Wade in die Kniekehle gelegt. Durch Druck mit dem Unterarm und Sperren mit dem Stock wird der Unterschenkel angewinkelt, und durch die Quetschung der Muskeln wird der Schmerz verstärkt. Ausführung in beliebiger Richtung möglich.



Bilder oben: Beispiele für die Ausführung

(A9) Transporttechnik

3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings

Der Prüfling muß in der Lage sein, 3 beliebige Transporttechniken mit dem Hanbo zu demonstrieren.

Beispiele können aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen entnommen werden.

Auf Eigenschutz und Kontrolle des Partners muß geachtet werden

(B) Freie Abwehr

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

Waffen sind zu sichern bzw. zu kontrollieren → Eigenschutz

Die Angriffsgruppen sind in Klammer angehängt

- 5 verschiedene Griffe (Handgelenk/Arm), min.1 je Seite – (B1)
- Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten – (B2)
- ~~2 weitere Griffe zu Revers, Kragen oder Schulter – (B2)~~
- Einhändiger Griff in die Haare von hinten – (B3)
- Würgeangriff in der Bodenlage – (B4)
- Körperumklammerung von der Seite mit dem Stock – (B5)
- Körperumklammerung von hinten mit dem Stock – (B5)
- Kopfumklammerung von hinten mit dem Unterarm – (B6)
- Hanbo erfassen beidhändig von hinten – (B7)
- Doppelschwinger – (B8)
- Jab, Ccross – (B8)
- Fußstoß seitwärts – (B9)
- Low kick – (B9)
- Messerschnitt von oben außen zum Hals (AW 1) – (B10)
- Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5) – (B10)
- Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2) – (B10)
- Messerbedrohung von vorne – (B10)

(C) Kata

Hanbo Kata Sandan