

- (experimentelle) Selbstverteidigung
- Budo: Analysen und Gedanken
- Survival & Fitness



半棒術

Hanbo-Jutsu

Kata Hanbo-SHODAN nach Stiebler (Analyse der Originalversion)

Rudy Köhler

Aller guten Dinge sind drei... Lebensweisheiten bzw. Erfahrungswerte:

"Der Zweifel ist der Weisheit Anfang."

(René Descartes, etwa 1641)

"Wer nichts weiß, muss alles glauben."

(Marie von Ebner-Eschenbach, 1880)

"Vor allem lernt die Theorie, sonst bleibt Ihr praktische Stümper Euer Leben lang."

(August Baron von Berlepsch, 1869)

Inhaltsverzeichnis

Abstract und Einleitung	Seiten 2 und 3
Teil 1 Analyse der verfügbaren Daten und Diskussion	Seiten 4 bis 13
Teil 2 Erstellung der Schrittdiagramme und Korrektur	Seiten 14 bis 21
Teil 3 Darstellung der Kata Hanbo-Shodan-Ni	Seiten 22 bis 24
Teil 4 Vergleich aktuell bekannter Varianten und Ausblick	Seiten 25 bis 30

Abstract / Zusammenfassung der Ergebnisse

Es ist nicht bekannt, ob Stiebler selbst oder jemand anderes die Graphiken (Schrittfolgen) und die Beschreibung der Kata selbst gezeichnet und verfasst oder ob er jemand anderes damit beauftragt hat, wie beides von verschiedenen Seiten immer wieder behauptet wird. Jedenfalls sind einige Unregelmäßigkeiten und sogar Fehler enthalten. Es wird davon ausgegangen, dass diese nicht absichtlich gemacht wurden, sondern durch Unkenntnis oder ungenaues Arbeiten oder einfach "in Eile, aus der Not heraus" entstanden sind. Diese Anomalien mussten korrigiert werden um ein praxistaugliches Ergebnis zu erhalten.

Streng nach Stieblers Original erstellt, das hier zur Differenzierung als Hanbo-Shodan-Ichi bezeichnet wird, ergibt sich ein Schrittdiagramm, bei dem die Blickrichtung eine andere ist als die Laufrichtung. Die bei den Bewegungen des jeweiligen Standbeins durchweg verwendete Drehung über die Ferse ist sehr gewöhnungsbedürftig und aufgrund der menschlichen Anatomie unlogisch. Beide Anomalien wurden korrigiert und so entstand die "laufbare" Kata Hanbo-Shodan Ni. Das neue Schrittdiagramm ist dem Original sehr ähnlich, aber nicht gleich.

Der direkte Vergleich von im Internet zu findenden Aufzeichnungen (Videos) dieser Kata zeigt, dass es innerhalb Deutschlands teilweise sehr große Abweichungen zur Original-Kata nach Stiebler gibt. Zu den Unterschieden gibt es keine Hinweise, keine Erklärungen. Es bleibt unklar, warum diese Veränderungen gegenüber dem Stiebler-Original vorgenommen wurden. Auch, ob sie womöglich aus einer ganz anderen Quelle stammen. Aktuell (2026-06) gibt es neben den beiden (eher unbekannten) Stiebler-Varianten noch etliche weitere, öffentlich zugängliche Ausführungen. Keine entspricht dem Stiebler-Original, auch nicht der angepassten, laufbaren Kata Hanbo-Shodan-Ni. Die Frage ist berechtigt, ob die Original-Kata von Stiebler tatsächlich auch dem japanischen Original entspricht. Und auch, ob diese Varianten doch eher als Kihon und nicht Kata bezeichnet werden sollten.

Die Original-Kata Hanbo-Shodan und ebenso die laufbare Variante haben unterschiedliche, recht weit voneinander entfernte Start- und Endpunkte. Das ist für Kata sehr ungewöhnlich und es taucht die Frage auf, ob das irrtümlich oder beabsichtigt so aufgezeichnet wurde. Jedenfalls versuchen viele Darsteller, dieses "Problem" auf unterschiedliche, teils recht "zwanghafte" Weise zu lösen, damit Start- und Endpunkt gleich sind.

Aufgrund der vielfältigen Ausführungen in Deutschland wäre es sinnvoll, wenn der entsprechende Verband, hier der DJJV, Klarheit schaffen würde. Das Ziel muss sein, eine Variante zu finden, die der ursprünglichen Version – also jener VOR Stiebler – möglichst nahe kommt. Es darf angenommen werden, dass eine solche aktuell noch in Japan existiert.

Einleitung

Dr. jur. Georg Stiebler (1950 – 1997, im weiteren Verlauf kurz als Stiebler bezeichnet) ist, soweit bekannt, derjenige, der das Kobudo und somit auch das Hanbo-Jutsu nach Deutschland gebracht hat. Das geschah offenbar in den 1970er Jahren. Im Jahr 1982 entstand der Verband Kobudo-Kwai-Deutschland (kurz: KKD), der heutzutage die Arbeit von Stiebler weiterführt und auch das unten (nächste Seite) in Bild 1 rechts oben zu sehende Wappen übernommen hat (s. <https://kobudo.de/>). Anfang 2017 hat der Deutsche Ju-Jutsu-Verband (kurz: DJJV) die Stilart Hanbo-Jutsu aufgenommen (s. <https://www.djiv.de/sportarten/hanbo-jutsu>). Seitdem wird beim DJJV im Rahmen einer Kommission an den Begrifflichkeiten, Techniken, Kata (der Plural von Kata ist auch Kata und nicht etwa "Katas", wie oft zu lesen ist), usw. – sprich: am ganzen System – gearbeitet. Warum das System nicht so beibehalten wurde, wie es war, ist unklar. Manche sprechen davon, dass es sich deshalb nicht mehr um Hanbo-Jutsu im eigentlichen Sinne, sondern um eine Art "Ju-Jutsu mit Hanbo" (strenggenommen also einer neuen Sportart) handelt. Es gibt bis heute (06-2026) immer noch kein 1x1, keine zu Papier gebrachten, ausführlich mit

Text und Fotos beschriebenen Kata, Techniken und -abläufe (Kihon und Kumite), Begriffe, usw., die Interessierten helfen könnten, sich zu orientieren. Tatsächlich ist die Erstellung eines solchen 1x1 eine große Aufgabe, weshalb die vorliegende Arbeit sicher einen Beitrag zum Gelingen desselben leisten kann.

Stieblers öffentlich zugänglicher Nachlass zum Thema ist eher dürftig. In Sachen Hanbo-Kata gibt es lediglich einige wenige Aufzeichnungen. Diese sind jedoch nicht ausreichend, um alle Abläufe vollständig zu erklären. Das bedeutet, dass es, insbesondere bei den Übergängen von einer Stellung zur nächsten, sehr viel Interpretationsspielraum gibt. Vielleicht ist das einer der Gründe dafür, dass derzeit in Deutschland keine einheitliche, sondern mehrere unterschiedliche Ausführungen der Hanbo-Kata zu finden sind. Und auch diese ausschließlich als Videos, nichts Schriftliches/Bildliches. Weitere, insbesondere zu Papier gebrachte, brauchbare und öffentlich zugängliche Anleitungen zur Durchführung von Hanbo-Kata sind nicht bekannt. Auch nicht von anderen Autoren. Im Internet sind einige Videos zu finden, aus denen zwar der grobe Ablauf erkennbar ist, aber keine Details – auch dann nicht, wenn die Abspielgeschwindigkeit stark reduziert wird. Entsprechende Erklärungen fehlen weitgehend.

In dieser Abhandlung soll die erste Hanbo-Kata, die Kata Hanbo-SHODAN vollständig analysiert werden. Und zwar im Original, so wie sie von Stiebler skizziert wurde. Ziel ist es, festzustellen, ob und wie das Original heute als

Grundlage für eine einheitliche, "moderne" Hanbo-Kata SHODAN dienen kann, die diesen Namen auch weiterhin verdient. Diese Analyse verwendet Stieblers Beschreibung dieser Kata auf drei Seiten. Bild 1 (unten) zeigt das Deckblatt dieser Schrift, die auch die zweite Hanbo-Kata, die Kata Hanbo-NIDAN, enthält. Diese und weitere sollen an anderer Stelle gesondert analysiert werden. Ebenso die unterschiedlichen Varianten dieser und weiterer Hanbo-Kata.

Die Vorgehensweise ist einfach: In Teil 1 wird das vorliegende Dokument untersucht im Hinblick auf Struktur, Inhalt, Vollständigkeit, Besonderheiten, usw. Auch die verwendeten Begriffe werden, sofern fürs Verständnis notwendig, erklärt. In Teil 2 werden die beiden Schrittdiagramme erstellt. In Teil 3 schließlich wird die laufbare, also die optimierte Kata graphisch dargestellt. Am Schluss (Teil 4) stehen ein Überblick über die aktuelle Situation dieser Kata und einige Gedanken.

Der interessierte Leser und Praktizierende wird bei der Lektüre vermutlich – wie der Verfasser – Erstaunliches entdecken und vielleicht auch Fragen stellen. Das ist wünschenswert und ein Ziel dieser Arbeit.

Nebenbei: Es wäre natürlich möglich, die Ergebnisse dieser Analyse komprimiert auf einer Seite zu präsentieren, was dem Leser viel Zeit und Aufwand ersparen würde. Jedoch

müsste jeder Leser diese glauben (oder auch nicht), denn er könnte ja nichts nachvollziehen und hätte sich auch nichts erarbeitet. Ein weiteres Ziel dieser (und anderer, künftiger Arbeiten) ist es jedoch, dass der Leser Verständnis und Wissen erlangt!

Es kann sein und ist vielleicht sogar wahrscheinlich, dass hier und da (Flüchtigkeits-)Fehler unterlaufen sind. Sollte der Leser welche finden, dann wird sich der Verfasser über einen entsprechenden Hinweis unter **sv@rudy-koehler.de** freuen und entsprechende Korrekturen in der nächsten Version vornehmen. Ein dickes Dankeschön dafür gibt es jetzt schon!

Luhden, im Juni 2026

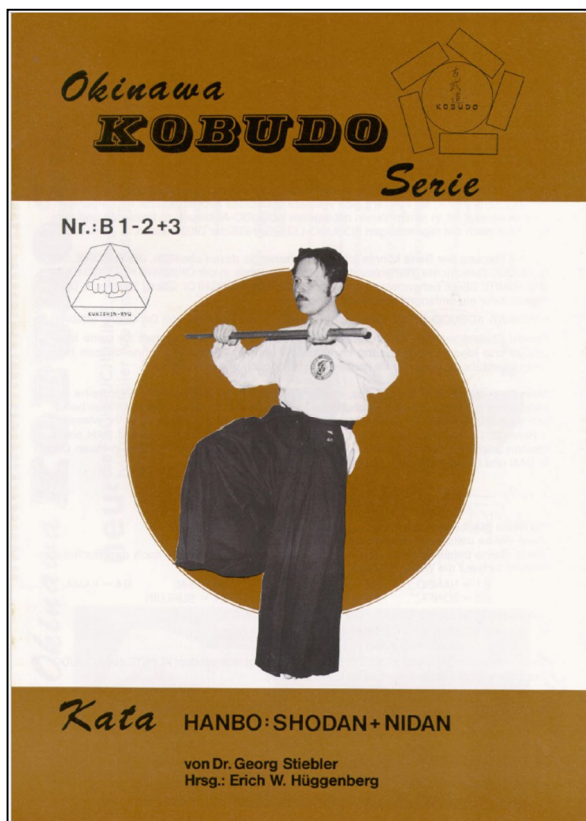


Bild 1: Seite 1 (Deckblatt)

Teil 1

Analyse der (öffentlich) verfügbaren Daten
und Diskussion der Originalvorlagen von
Dr. Georg Stiebler (ca. 1970er Jahre)

1.1 Unregelmäßigkeiten auf den ersten Blick

Schon beim ersten Betrachten dieser Aufzeichnungen fallen zwei Punkte auf, die ungewohnt sind (s. Bild 2 auf der nächsten Seite):

- Es fehlt das Embusen (Schrittdiagramm), das üblicherweise schematisch den groben Ablauf einer jeden Kata erkennbar macht.
- Die Aufteilung der Fotos und der dazugehörigen Fußstellungen folgt keinem System: Die Seiten 2 und 3 sind noch "logisch" aufgebaut, dann springen die Bilder von Seite 4 auf Seite 5, wieder zurück auf Seite 4 und schlussendlich wieder auf Seite 5. Das ist unlogisch und es stellt sich die Frage: Warum?

1.2 Analyse der Fotos und Graphiken (Bilder, Zeichnungen)

Zur Veranschaulichung wurden die im Original übereinander angeordneten Fotos, Grafiken und Texte Einer jeden Position/Stellung digital ausgeschnitten und nebeneinander angeordnet. Auf diese wurden Linien, Kreise und Fußabdrücke gelegt um Unterschiede, Abmessungen und anderes sichtbar zu machen. Diese sind in den Bildern 3 bis 6 abgebildet.

Legende:

- *FL* = Fußlänge [-]; gewählte Einheit um ein Maß für Schrittlängen und -breiten zu erhalten (dimensionslos).
- *Fußstellung (RK)* = Zeichnung des Verfassers mit Lage des Körperschwerpunktes (KSP) und Korrektur der zeichnerischen Ungenauigkeiten des Originals (nur Schrittlängen und -breiten). Dieses ist zur Erstellung eines Schrittdiagramms nötig.
- *FA* = Fersenabstand
- *Schwarze Füße* = Fußstellung in der aktuellen Position.
- *Hellgraue Füße* = Fußstellung der vorherigen Position, eingezeichnet in der aktuellen Position zur Veranschaulichung der Fußbewegungen.
- *ROT* = Hilfslinien für die Abstände (Schrittlängen und -breiten) der Fersen auf den Fotos.
- *BLAU* = Hilfslinien für die seitlichen Abstände der Fersen "von vorne" auf den Zeichnungen (Schrittbreiten).
- *GRÜN* = Hilfslinien für die Abstände der Fersen "von der Seite" auf den Zeichnungen (Schrittlängen).
- *ORANGE Kreise und Pfeile* = Stellen an Wand und Boden (zwei von vielen), anhand derer deutlich erkennbar ist, dass die Kata nicht gelaufen wurde (Kreis: Muster an der Holzwand; Pfeil: Linie auf dem Boden als Referenz zur Stellung der Füße).

Ergebnis:

- Die gezeichneten Stellungen sind nicht immer "passend": Das bedeutet, wenn die jeweils vorherige Stellung (z.B. Pos. 3, dunkle Füße) über die darauffolgende Stellung (z.B. Pos. 4, helle Füße) gelegt werden, dann sind sie meist nicht deckungsgleich, was sie aber sein müssten.
- Die Schrittlängen und -breiten auf Fotos und Zeichnungen passen im Vergleich nicht immer zueinander, müssten es aber.
- Die Kata wurde für die Fotos nicht gelaufen, sondern die einzelnen Stellungen wurden praktisch auf der Stelle eingenommen und fotografiert.
- Fazit: Es sind Fehler enthalten, die korrigiert werden müssen.

Bild 2: Unregelmäßigkeiten in der Darstellung (quasi) auf den ersten Blick

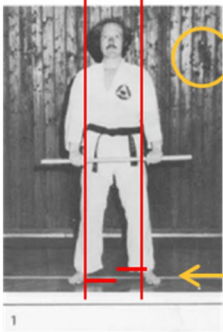
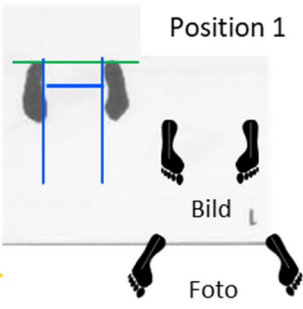
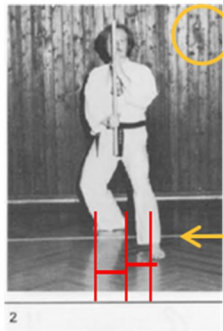
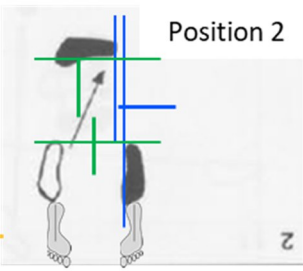
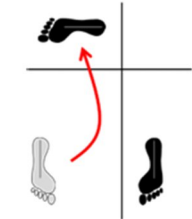
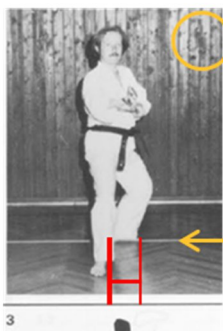
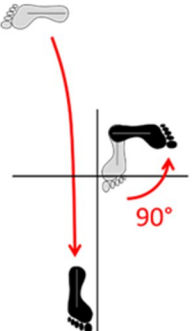
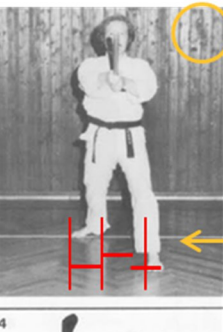
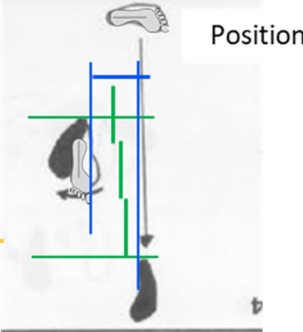
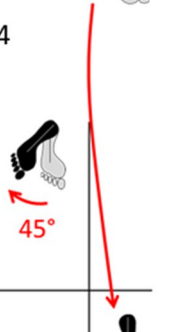
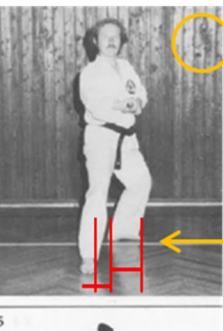
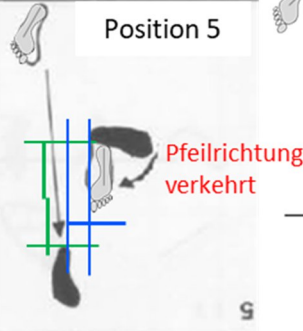
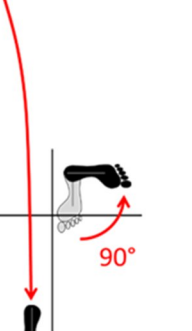
Ansicht (Foto)	Fußstellung (Zeichnung)	Fußstellung (RK)	Begriffe, Hinweise, Kommentare
			Fußstellung: HIRA ICHIMONJI NO KAMAE Fußdrehung: keine (Start) Technik: keine Kommentar: Auf dem Foto sind die Füße nach außen gedreht, im Bild parallel zueinander und sehr eng. Warum nicht gleich? Für die Praxis: Beide Stellungen sind möglich. Gewählte Fußstellung: Füße parallel, ca. 1,5 Fußlängen breit (etwa Schulterbreite). Das ist etwas breiter als von Stiebler gezeichnet.
			Fußstellung: DAN RYOKU NO KAMAE Fußdrehung: keine Technik: (keine) Kommentar: Der Hanbo wird mittig und senkrecht vor den Körper gehalten.
			Fußstellung: SAGURU NO KAMAE Korrektur (nach Habersetzer): SAGARU NO KAMAE (A statt U, künftig immer korrigiert wiedergegeben). Fußdrehung: 90° Technik: ryote-ko-furi Kommentar: Der Hanbo befindet sich oberhalb des Gürtels (Obi).
			Fußstellung: DASU NO KAMAE Fußdrehung: 30° Technik: ryo-te-o-furi Korrektur (nach Habersetzer): ryote-o-furi (ryo-te ohne "-", künftig immer richtig wiedergegeben). Kommentar: Zur Vereinheitlichung wurde die Fußstellung auf 45° korrigiert.
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: ryote-mae-chudan-nagai-tsuki Kommentar: Der gebogene Pfeil ist verkehrt angeordnet, er muss in die andere Richtung zeigen (hin zur neuen Stellung).

Bild 3: Analyse der Positionen bzw. Stellungen 1 bis 5

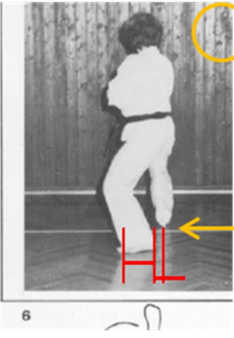
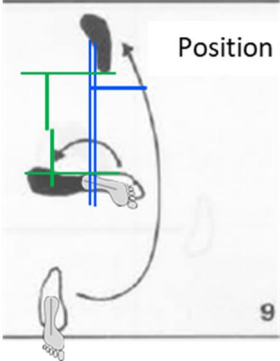
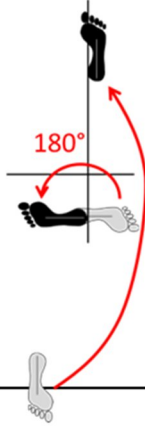
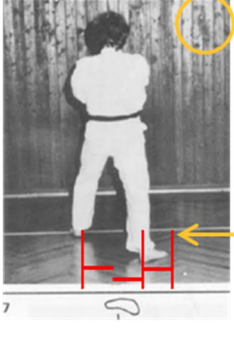
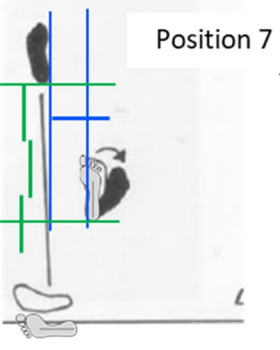
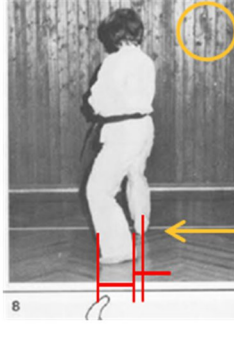
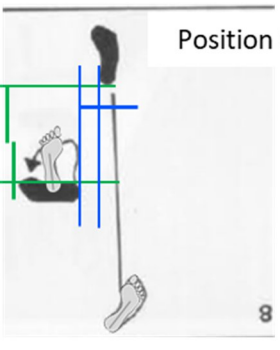
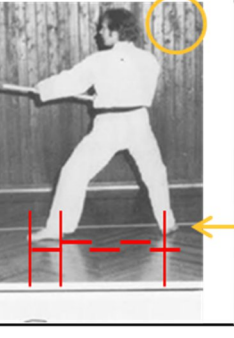
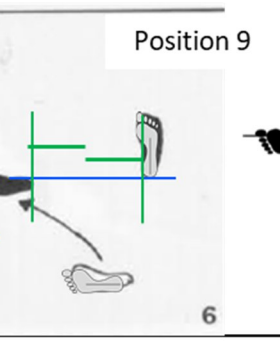
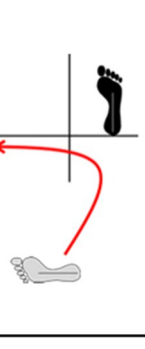
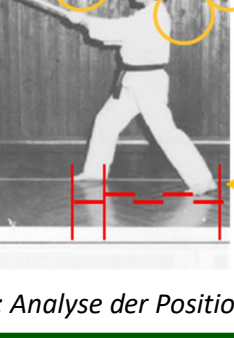
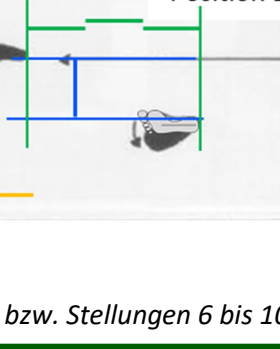
Ansicht (Foto)	Fußstellung (Zeichnung)	Fußstellung (RK)	Begriffe, Hinweise, Kommentare
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 180° Technik: ryote-ko-furi Kommentar: 180°-Drehung des Körpers. Drehung über die hintere Ferse OHNE den hinteren Fuß umzusetzen!
			Fußstellung: DASU NO KAMAE Fußdrehung: 45° Technik: ryote-o-furi Kommentar: ---
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: ryote-mae-chudan-nagai-tsuki Kommentar: ---
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: keine Technik: ryote-ko-furi Kommentar: Der vordere Fuß verändert seine Stellung nicht. 90°-Drehung des Körpers mit Auslagenwechsel.
			Fußstellung: DASU NO KAMAE Fußdrehung: 30° Technik: ryote-o-furi Kommentar: Zur Vereinheitlichung wurde die Fußstellung auf 45° korrigiert.

Bild 4: Analyse der Positionen bzw. Stellungen 6 bis 10

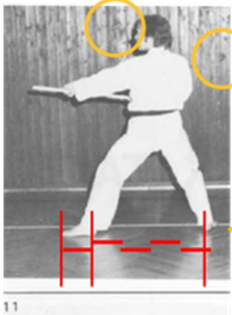
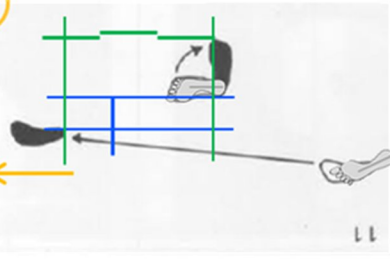
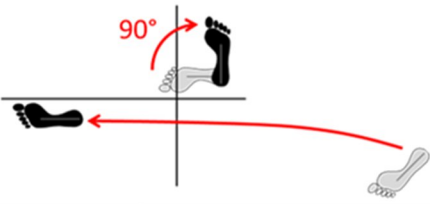
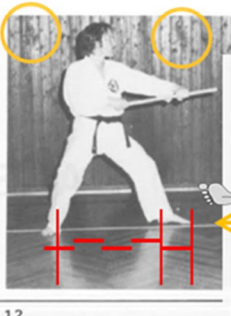
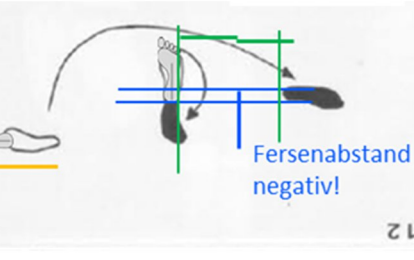
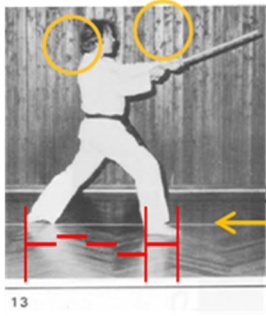
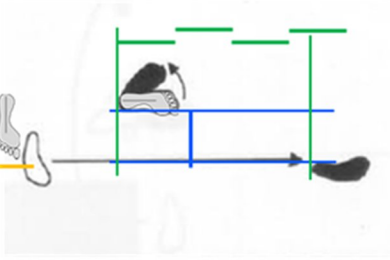
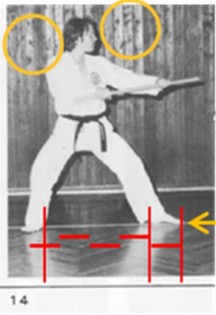
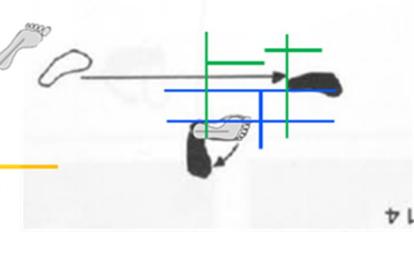
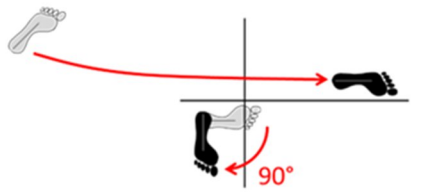
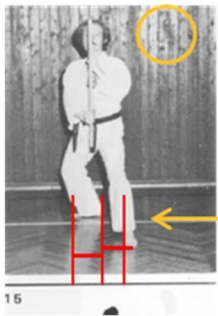
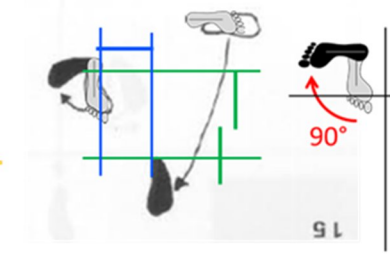
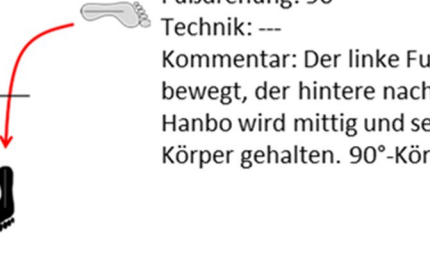
Ansicht (Foto)	Fußstellung (Zeichnung)	Fußstellung (RK)	Begriffe, Hinweise, Kommentare
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: ryote-mae-chudan-nagai-tsuki Kommentar: ---
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 180° Technik: ryote-ko-furi Kommentar: 180°-Drehung des Körpers. Drehung über die hintere Ferse OHNE den hinteren Fuß umzusetzen!
			Fußstellung: DASU NO KAMAE Fußdrehung: 45° Technik: ryote-o-furi Kommentar: ---
			Fußstellung: SAGARU NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: ryote-mae-chudan-nagai-tsuki Kommentar: ---
			Fußstellung: DAN RYOKU NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: --- Kommentar: Der linke Fuß wird nach vorne bewegt, der hintere nach außen gedreht! Der Hanbo wird mittig und senkrecht vor den Körper gehalten. 90°-Körperdrehung!

Bild 5: Analyse der Positionen bzw. Stellungen 11 bis 15

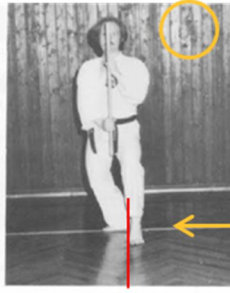
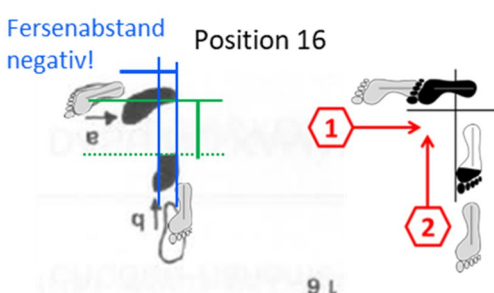
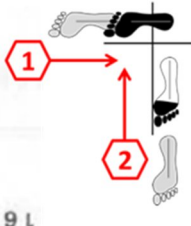
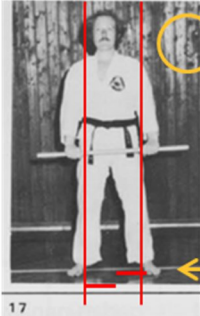
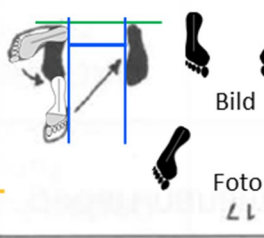
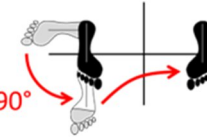
Ansicht (Foto)	Fußstellung (Zeichnung)	Fußstellung (RK)	Begriffe, Hinweise, Kommentare
			Fußstellung: (eine Angabe, jedoch ähnlich Neko-ashi-dachi) Fußdrehung: keine Technik: (unveränderte Hanbo-Haltung) Kommentar: Übergang in eine kleinere Zwischenstellung in zwei Schritten (zuerst "a", dann "b", neu: zuerst 1, dann 2).
			Fußstellung: HIRA ICHIMONJI NO KAMAE Fußdrehung: 90° Technik: (keine) Hinweis: Auf dem Foto sind die Füße nach außen gedreht, im Bild parallel zueinander. Kommentar: Beides ist möglich!

Bild 6: Analyse der Positionen bzw. Stellungen 16 und 17

1.3 Zusammenführung aller Maße (Schrittlängen und –breiten) zu Diagrammen

Alle Ergebnisse sind in Bild 8 (Seite 11) graphisch dargestellt. Die gewählte Einheit ist, aus rein praktischen Gründen, die Fußlänge (kurz: FL). Es sind:

- Schrittlängen – immer von Ferse bis Ferse: Bei Dasu-no-kamae hinterster Teil der Ferse bei beiden Füßen; bei allen anderen die "lichte Weite", also "Innenmaße". Eine Fersenbreite entspricht ungefähr 0,2 Fußlängen.
- Fersenabstände seitlich – immer von Ferse bis Ferse: Bei allen Stellungen "lichte Weite", also ebenfalls "Innenmaße".
- Kreise, gelb gefüllt: Techniken unmittelbar nach einer Wendung!

1.4 Diskussion der Ergebnisse – Was wir haben und was wir nicht haben...

Aus der Analyse der Aufzeichnungen von Stiebler ergibt sich zunächst Folgendes:

1. Für die Aufnahme der Fotos wurde die Kata nicht gelaufen. Die Fotos wurden allesamt praktisch auf derselben Stelle aufgenommen.
2. Die Positionen 1 und 17 (Anfang und Ende) sind nicht zwei verschiedene, sondern nur ein Foto (s. Bild 7, rechts) das zweimal verwendet wurde. Hieraus kann also nicht geschlossen werden, dass Anfang und Ende der Kata gleich sein müssen.
3. Dieselbe Stellung wird im Bildverlauf immer zweimal dargestellt (zuerst in Form schwarzer, im nächsten Bild dann in Form hellgrauer Fußabdrücke, um die Abfolge der Bewegungen zu visualisieren). Beide müssten zwingend gleich dargestellt werden, sind es aber meist nicht.

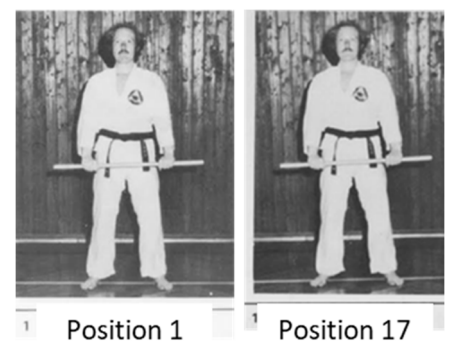


Bild 7: Dasselbe Foto für Anfang und Ende der Kata

4. Der vordere Fuß zeigt immer praktisch genau nach vorne.
5. Die Drehungen des Standbeines (jenes, das keinen Schritt macht) sind weitgehend kongruent. Lediglich bei Dasu-no-kamae (4x) dreht sich das Standbein $2 \times 30^\circ$ und $2 \times 45^\circ$ statt immer gleich.
6. Die Schrittlängen und –breiten sind, außer bei den Positionen 2, 15 und 16 (Dan-ryoku-no-kamae und "No-name-Stellung") auf den Fotos deutlich größer als auf den Zeichnungen. Der Unterschied der jeweiligen Mittelwerte beträgt bis zu 100% und ist nicht auf unterschiedliche Maßstäbe zwischen Fotos und Zeichnungen zurückzuführen. Verwendet werden künftig nur die Werte der Zeichnungen, da hier der Zufall eine geringere Rolle spielen dürfte.
7. Eine Besonderheit gibt es bei den Stellungen (Sagaru-no-kamae) unmittelbar nach den ersten drei großen Wendungen (Positionen 3, 6 und 9): Die Schrittbreite hier ist deutlich kleiner (sogar negativ!) als bei den anderen, gleichen Stellungen. Dieses kann Zufall sein, muss es aber nicht.
8. Bei den zwei Stellungen Dan-ryoku-no-kamae, die ähnlich wie Sagaru-no-kamae sind, ist die Schrittlänge etwas kürzer als bei dieser. Auffällig ist, dass die Schrittbreite bei Position 2 klein, ähnlich wie bei Sagaru-no-kamae ist, bei Position 15 jedoch deutlich breiter. Zufall oder nicht?

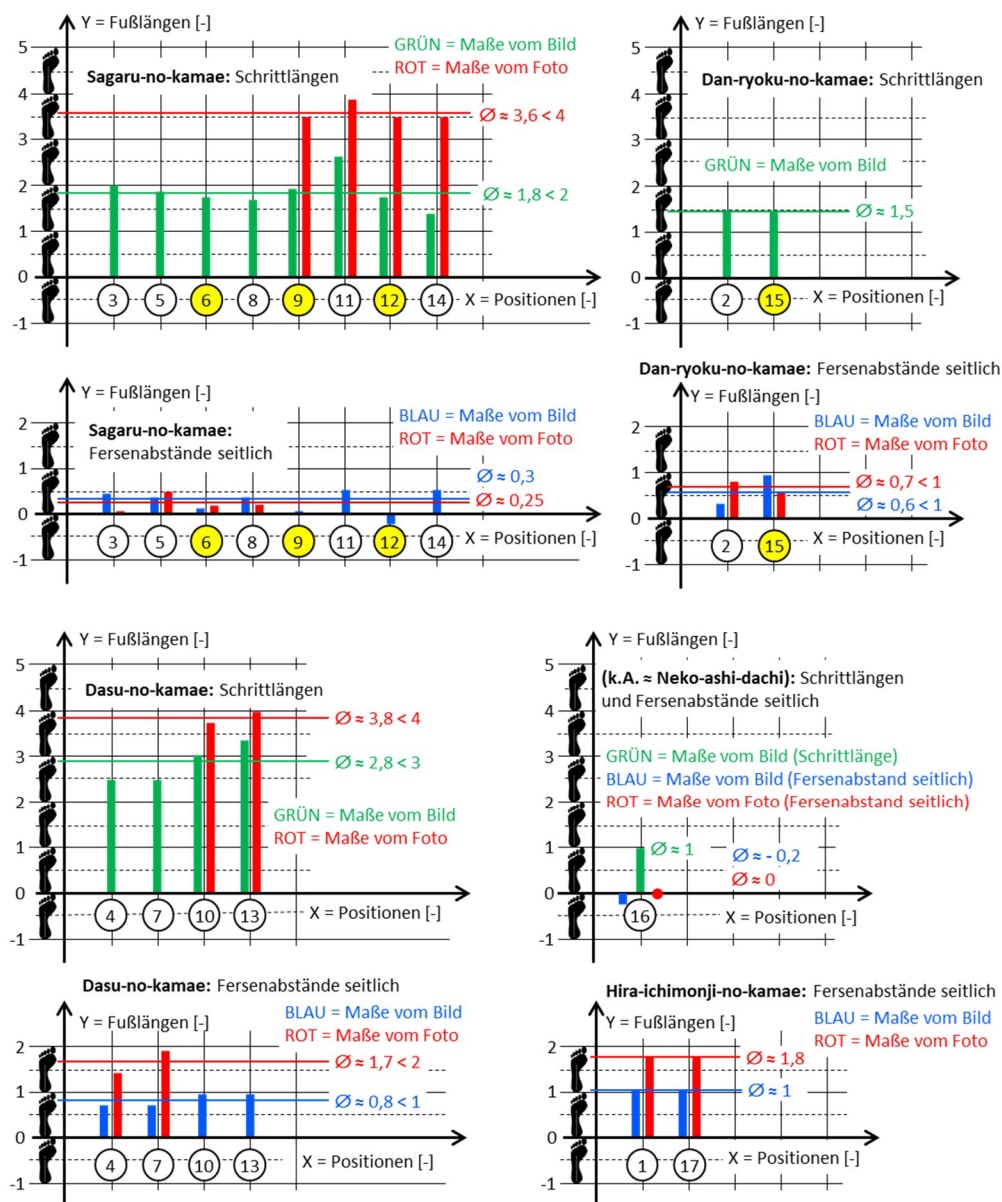


Bild 8: Graphische Darstellung aller Maße

Tabelle 1: Zusammenführung der Ergebnisse

Diese Tabelle zeigt die Durchschnittswerte oder Bereiche von-bis sowie die für die Erstellung der Stellungen gewählten Zahlenwerte, letztere "fett". Die roten Zahlen entsprechen der gewählten Schrittweite für die "laufbare" Variante.

Bezeichnung Stellung	Schrittlänge [FL]	Schrittweite [FL]	Drehung Standfuß [°]	Kommentare
Hira-ichimonji-no-kamae	(entfällt)	1,0 – 1,5 (s. rechts)	(entfällt)	schulterbreiter Stand
Dan-ryoku-no-kamae	1,5	0,6 / 0,3	0° (P.2) / 90° (P.15)	etwas kürzer und breiter als Sagaru-no-kamae
Sagaru-no-kamae	1,8	0,3 / 0,3	90°	
Sagaru-no-kamae (nach Wendung, P. 6, 9 und 12)	1,8	- 0,2 bis 0,1 (negativ, "überkreuz") / 0,3	2x 180° / 1x 0°	Schrittweite zufällig oder absichtlich schmaler?
Dasu-no-kamae	2,8	0,8 / 0,3	30° bis 45° (je 2x)	relativ breit
namenlose Stellung (ähnlich Neko-ashi-dachi)	1,0	- 0,2 (negativ, "überkreuz") / -0,2	(keine)	recht "normal" für diese Stellung

Hinweis: Es ist egal, ob die Schrittweiten bei unterschiedlichen Stellungen/Ständen gleich sind oder nicht: Da sie immer zweimal (hin- und zurück) durchgeführt werden, heben sich Unterschiede immer auf!

Tabelle 2: Kurze Erläuterung der japanischen Bezeichnungen der Stellungen

Die Kenntnis der Bezeichnungen erlaubt es, die Lage des Körperschwerpunktes (KSP) festzulegen (z.B. hinten, mittig, vorne), was für die Erstellung des Embusen (Schrittdiagramm) wichtig ist.

Bezeichnung Stellung	Übersetzung / Bedeutung **	Kommentare
Hira-ichimonji-no-kamae	Ausgangsstellung in den japanischen Kampfkünsten, ähnlich dem <i>Yoi-no-kamae</i> aus dem Karate.	nach Stiebler (s.o.) zwei Möglichkeiten (Karate): Heiko-dachi und Hachiji-dachi
Dan-ryoku-no-kamae (das fett Gedruckte wurde vom Verfasser hervorgehoben, da später wichtig)	Bezeichnung für eine Verteidigungsposition im Taijutsu. Aus der Grundstellung (<i>Hira-ichimonji-no-kamae</i>) wird z.B. im Hanbojutsu ein Fuß nach vorne oder nach hinten gesetzt, während der Hanbo in senkrechte Lage gebracht wird. Die Arme sind angewinkelt, die untere Hand hält den Stock, während die obere Hand seitlich an ihm anliegt.	nach Stiebler entspricht die Fußstellung der Sagaru-no-kamae, jedoch mit einer kürzeren Schrittlänge (ein Drittel weniger). Dadurch ist diese Stellung "gesamelter", "konzentrierter" als jene (also ein "kurzer" Kokutsu-dachi)
Sagaru-no-kamae	Rückwärtsstellung. Eine Stellung nach hinten einnehmen. (...)	Hier passend aus dem Karate (s. Bilder oben): Kokutsu-dachi (defensiv)
Dasu-no-kamae	Vorwärtsstellung, Ausfallstellung, z.B. im <i>Kukishin-ryu</i> gebrauchte Position. (...)	Hier passend aus dem Karate (s. Bilder oben): Zenkutsu-dachi (offensiv)

**) Zitiert aus Ostasiatische Kampfkünste (Lexikon) von Werner Lind, Sport-Verlag, 1996, ISBN 3-328-00699-0

1.5 Darstellung der bisherigen Erkenntnisse in Form von Fußstellungen

Die vielen Zahlen, Erklärungen und Daten können nun bildhaft dargestellt werden. Das erfolgt in Bild 9 (nächste Seite). Es wird die im Kampfsport übliche Darstellung der Fußstellungen verwendet. Außerdem ein Kreuz aus geraden Linien (wie ein Fadenkreuz). Der Kreuzungspunkt zeigt die Lage des Körperschwerpunktes (kurz: KSP) an. Das zeigt u.a., ob es sich um eine defensive ("nach hinten"), neutrale ("indifferente") oder offensive ("nach vorne") Kampfstellung handelt. Also auch, welcher Fuß den größeren Teil des Körpergewichts trägt.

Die gewählten Schrittlängen und –breiten sowie Drehwinkel entsprechen denen der Zeichnungen (nicht der Fotos) von Stiebler. Da es da jedoch teilweise deutliche Unterschiede innerhalb einer gleichen Stellung gibt, wurden jeweils immer die errechneten Mittelwerte gewählt (s. Tabelle 1).

Nachstehende Fußstellungen berücksichtigen alle von Stiebler genannten Maße von Länge, Breite und Drehwinkel. Es sind die sechs unterschiedlichen Stellungen aufgeführt. Mehr gibt es nicht. Diese sollen später zur Erstellung des Schrittdiagramms (Embusen) verwendet werden.

Die roten Linien veranschaulichen die Unterschiede in den Schrittlängen und -breiten bei ähnlichen Stellungen (Varianten von Kokutsu-dachi). Die Kreuze aus geraden Linien (wie ein Fadenkreuz) weisen auf die Ausrichtung des Körpers hin. Der Kreuzungspunkt zeigt die ungefähre Lage des Körperschwerpunktes (kurz: KSP) an. Daran ist erkennbar, ob es sich um eine defensive ("nach hinten"), um eine neutrale oder um eine offensive ("nach vorne") Kampfstellung handelt. Und auch, welcher Fuß den größeren Teil des Körpergewichts trägt.

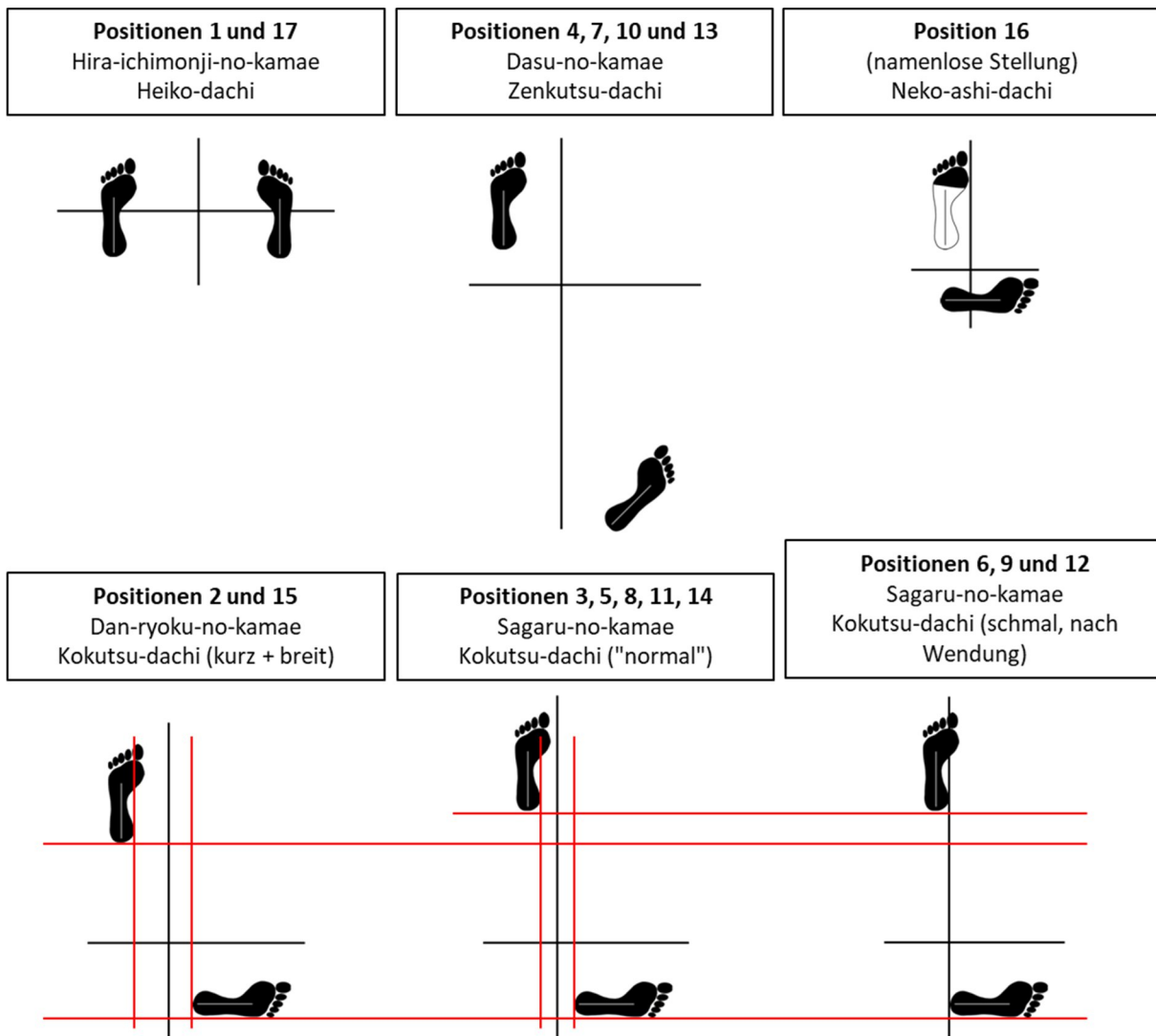


Bild 9: Darstellung aller in der Original-Kata verwendeten Fußstellungen

Teil 2

Erstellung der Schrittdiagramme (Embusen):

- Original-Kata: Hanbo-SHODAN-Ichi
- Laufbare Kata: Hanbo-SHODAN-Ni

Vorab: Erläuterung der Anhängsel "Ichi" und "Ni" in der Bezeichnung dieser Kata

Im Folgenden soll das Schrittdiagramm für die Kata Hanbo-Shodan erstellt werden. Es zeigt sich in der Praxis jedoch, dass die Umsetzung der Stiebler-Angaben gewisse Schwierigkeiten bereitet, die weiter unten erklärt werden. Das erfordert, das Original praxistauglich(er) zu machen. So entstehen zwei Versionen: Das (unbrauchbare) Original und die angepasste, später als "laufbar" bezeichnete Variante. Diese ist nur geringfügig gegenüber dem Original verändert, weshalb sie weiterhin als "Stiebler-Kata" bezeichnet werden kann. Zur Unterscheidung der beiden wird hier das Original als "Ichi"-Version (Ichi = jap. eins, deutet auch auf den Beginn, den Ursprung hin) und die laufbare als "Ni"-Version (Ni = jap. zwei). Selbstverständlich kann – falls sinnvoll – auch eine andere Bezeichnung gewählt werden. Somit ergeben sich zwei Varianten der Stiebler-Kata:

- Hanbo-Shodan-Ichi = Original-Kata, wie in den verfügbaren Unterlagen beschrieben (s. oben);
- Hanbo-Shodan-Ni = "Laufbare" Kata, die praxistauglicher ist.

Abschnitt 1: Schrittdiagramm für die Kata Hanbo-Shodan-Ichi

Zur Erstellung dieses Schrittdiagramms werden die nach den Zahlenwerten aus Tabelle 1 (Seite 12) erstellten und in Bild 9 (Seite 13) aufgezeigten Fußstellungen verwendet.

2.1 Erstellung der Übergänge von einer Position zur nächsten (Schrittfolgen)

Die hier verwendeten Schrittfolgen sind exakt die gleichen, die oben in den Bildern 3 bis 6 in der Spalte "Fußstellung RK" verwendet wurden. Sie werden nachstehend in Bild 10 wiedergegeben und dann, in einem weiteren Schritt, logisch aneinandergereiht.

Es bedeuten:

- P = Position
- Ü = Übergang bzw. Positionswechsel
- Schwarze (dunkle) Fußabdrücke: Aktuelle Fußstellung, aktuelle Position
- Hellgraue (helle) Fußabdrücke: Vorherige Fußstellung, vorherige Position, nötig um zu erkennen, wie sich die jeweils alte und die neue Fußstellung zueinander verhalten
- Rote Pfeile: Bewegungsbahn der Füße; bei Fußdrehungen mit Angabe des Drehwinkels
- Rote Zahlen in roten Sechsecken: Schrittfolge, wenn bei einem Positionswechsel sich die Füße nicht gleichzeitig, sondern nacheinander bewegen.

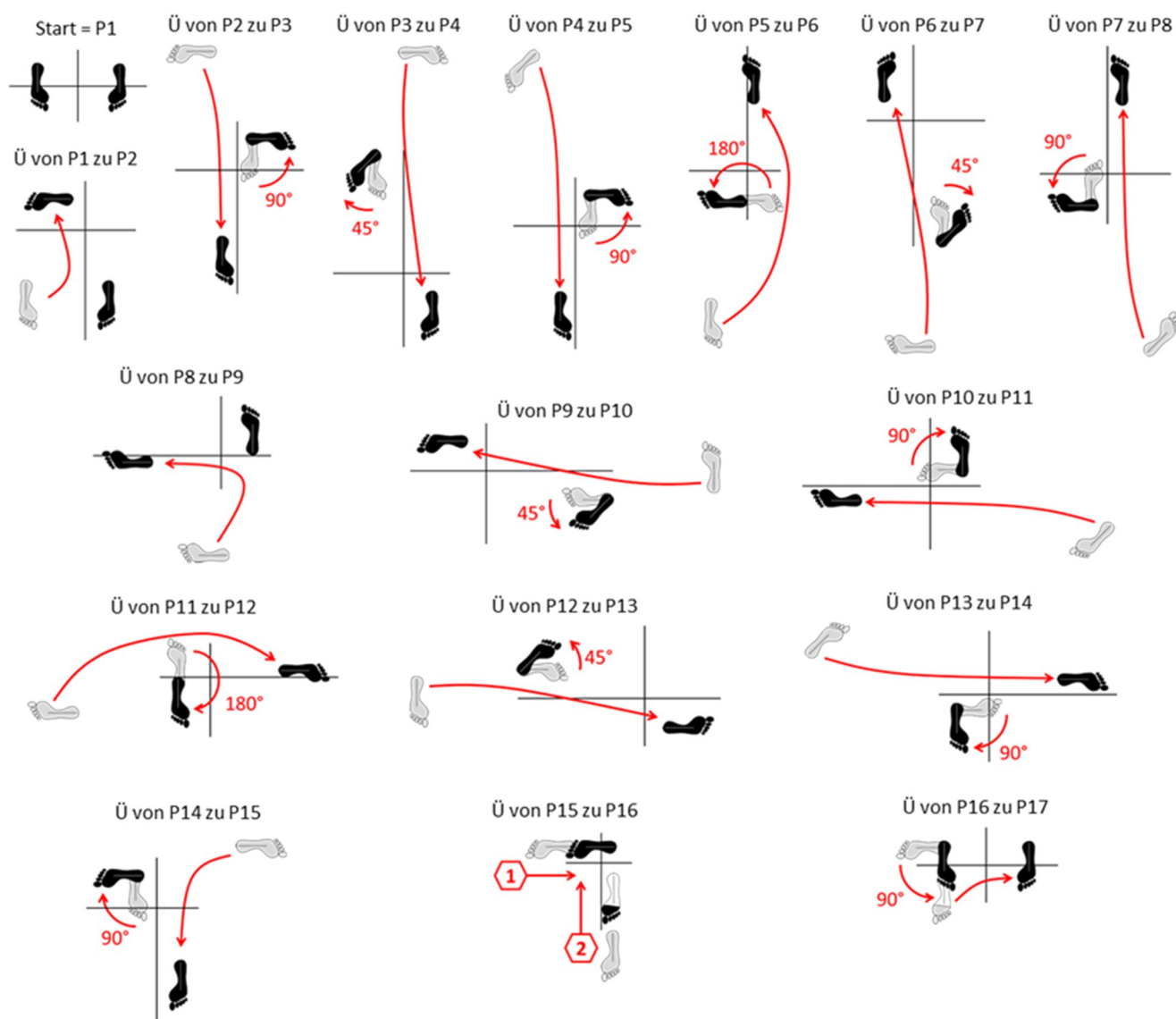


Bild 10: Die Übergänge in der Kata Hanbo-Shodan-Ichi (Stiebler original)

2.2 Erstellung des Schrittdiagramms

Werden die auf dieser Seite vorgestellten Übergänge von einer Position zur nächsten (Bild 10) aneinandergereiht, dann erhält man ein Sammelsurium an Fußabdrücken betrachtet aus der Vogelperspektive (Blick von oben). Auf der nächsten Seite ist dieses dargestellt (Bild 11 oben mit blauem Koordinatenkreuz).

Es ist deutlich erkennbar (blaue Kreuzungspunkte), dass bei korrekter Ausführung Start- und Endpunkt (Positionen 1 und 17) nicht deckungsgleich sein können. Die Differenz ist nicht vernachlässigbar.

Eine Besonderheit der Original-Kata wird deutlich, wenn die Positionen der KSP (oder der Füße) betrachtet werden: Blickrichtung und Laufrichtung sind nicht gleich. Die Differenz beträgt hier etwa 8°, was ebenfalls nicht vernachlässigbar ist. Sie kommt zustande, weil die Schrittbreite von Dasu-no-kamae größer ist als die von Sagaru-no-kamae.

Durch Abstraktion der Schrittfolgen erhält man das Schrittdiagramm (Embusen). Dieses ist ebenfalls auf der nächsten Seite dargestellt (Bild 11). Erkennbar ist, dass die Bahnen 1 und 2 über die Diagonale (gestrichelte blaue Linie) spiegelsymmetrisch zu den Bahnen 3 und 4 sind.

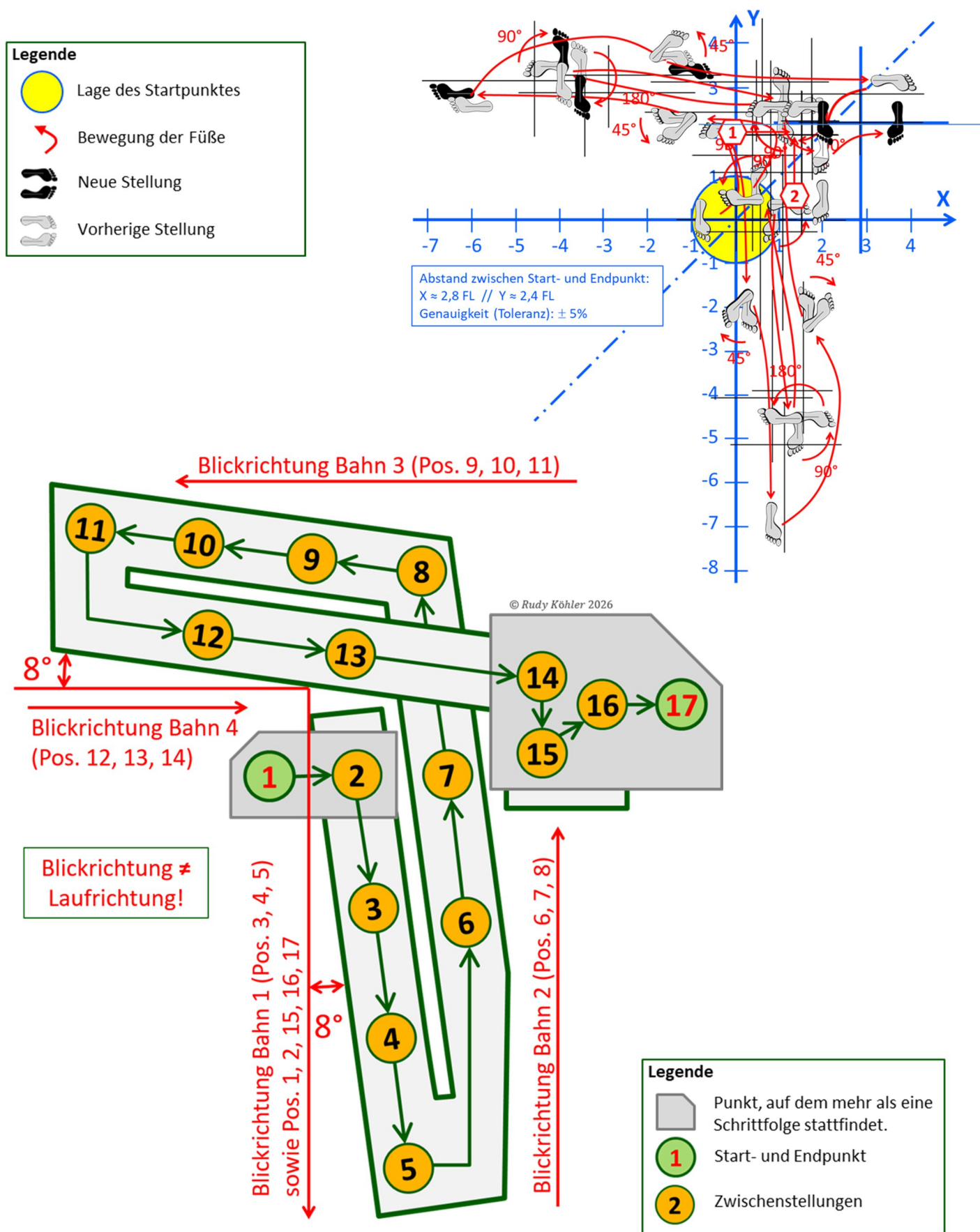


Bild 11: Embusen der Kata Hanbo-Shodan-Ichi mit Angaben zu Blick- und Laufrichtung

Abschnitt 2: Schrittdiagramm für die Kata Hanbo-Shodan Ni

Gegenüber der in Abschnitt 1 vorgestellten Kata Hanbo-Shodan-Ichi (Original Stiebler) gibt es hier eine einzige kleine Änderung bei den Fußstellungen, die jedoch keinen wesentlichen Einfluss auf den Ablauf der Kata hat: alle Schrittbreiten wurden auf 0,3 Fußlängen eingestellt. Die Positionen 1, 16 und 17 sowie alle Schrittlängen bleiben unverändert (Bild 12). In der Summe gibt es jetzt eine Fußstellung weniger als zuvor.

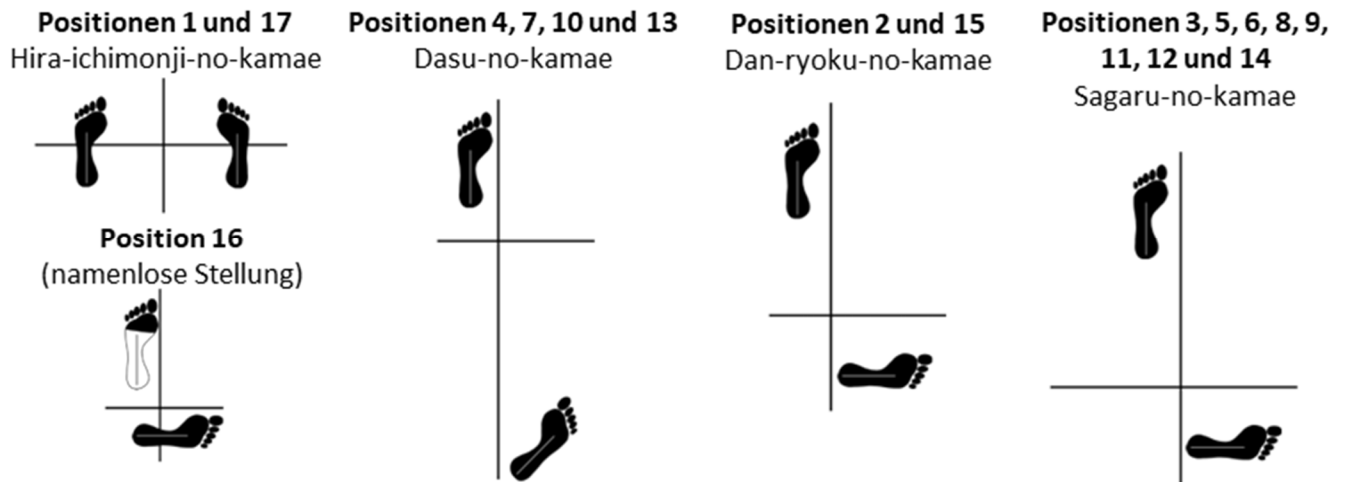


Bild 12: Darstellung aller Fußstellungen der Kata Hanbo-Shodan-Ni

2.3 Erstellung der Übergänge von einer Position zur nächsten (Schrittfolgen)

Die hier verwendeten Schrittfolgen sind die gleichen wie in Abschnitt 1, mit einer wichtigen Änderung: Anstelle der von Stiebler geforderten, unnatürlichen Fersendrehungen (anatomisch bedingt schwierig, kraftvolle Bewegungen nach vorne sind nicht möglich, weil das Sprunggelenk praktisch "ausgeschaltet" wird – bitte selber ausprobieren!) werden hier bei allen Vorwärtsbewegungen Ballendrehungen realisiert. Bei allen anderen Bewegungen je nach Sinnhaftigkeit.

Die wichtigen und einzigen Veränderungen gegenüber dem Original sind somit:

- Gleiche Schrittbreiten für Dasu-no-kamae, Sagaru-no-kamae und Dan-ryoku-no-kamae.
- Ballen- statt Fersendrehungen wo sinnvoll bzw. nötig.

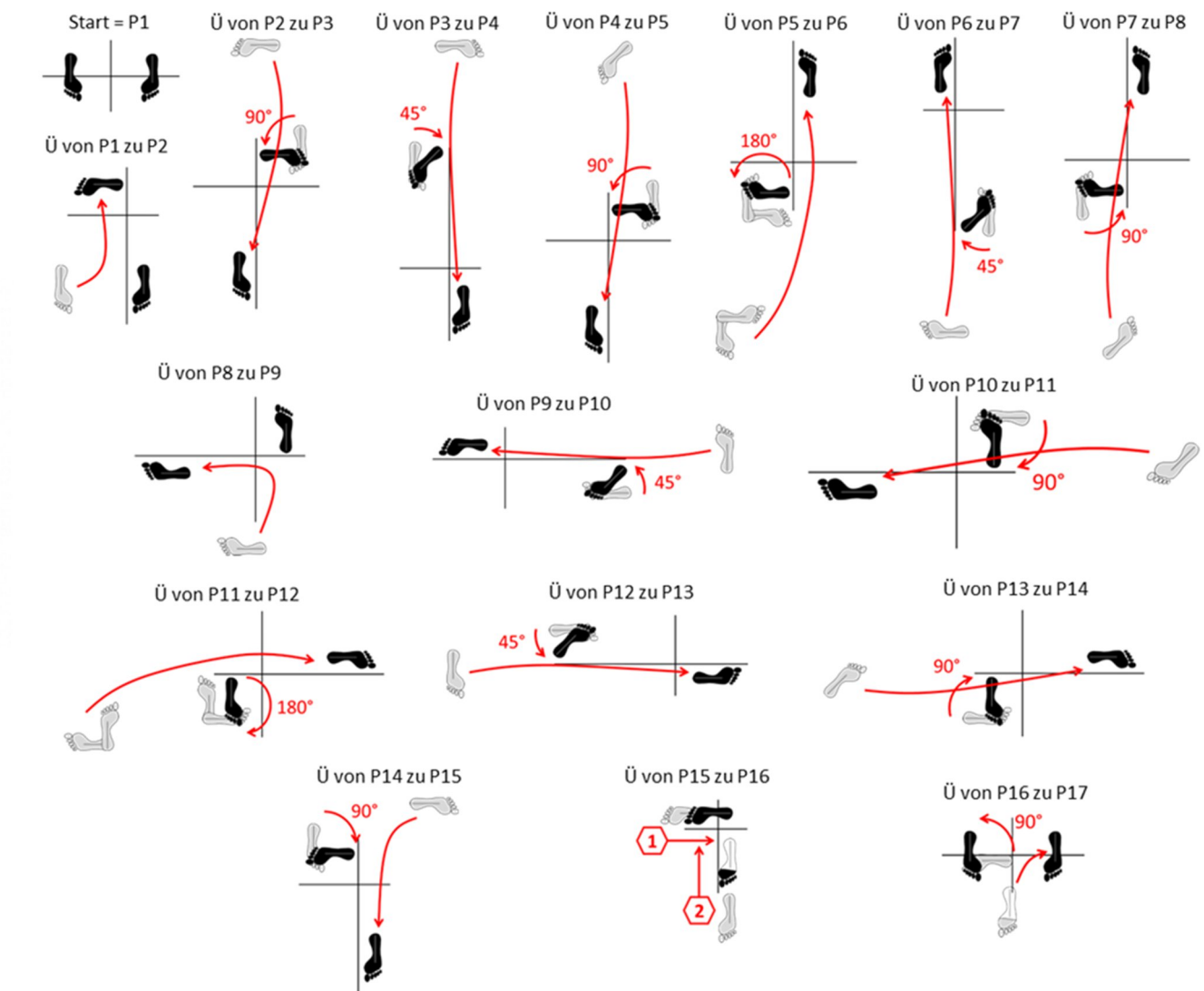


Bild 13: Die Übergänge in der Kata Hanbo-Shodan-Ni (laufbare Variante)

2.4 Erstellung des Schrittdiagramms

Die auf dieser Seite (Bild 13) vorgestellten Übergänge von einer Position zur nächsten werden wieder aneinandergereiht um den Bewegungsablauf der Kata darzustellen (Bild 14 oben).

Es ist deutlich erkennbar (blaue Kreuzungspunkte), dass bei korrekter Ausführung Start- und Endpunkt (Positionen 1 und 17) auch hier nicht deckungsgleich sein können. Die Differenz ist weiterhin nicht vernachlässigbar.

Anders als in der Ichi-Variante (Original) sind hier Blick- und Laufrichtung jedoch gleich, weil die Schrittbreiten von Dasu-no-kamae und die von Sagaru-no-kamae gleich sind.

Wie auch schon bei der Ichi-Variante, sind die Bahnen 1 und 2 sowie 3 und 4 nicht deckungsgleich. Sie liegen hier aufgrund der Ballendrehungen weiter auseinander als bei ersterer.

Durch Abstraktion der Schrittfolgen erhält man wieder das Schrittdiagramm (Embusen). Dieses ist auf der nächsten Seite dargestellt (Bild 14). Die Bahnen 1 und 2 sind über die Diagonale (gestrichelte blaue Linie) weiterhin spiegelsymmetrisch zu den Bahnen 3 und 4.

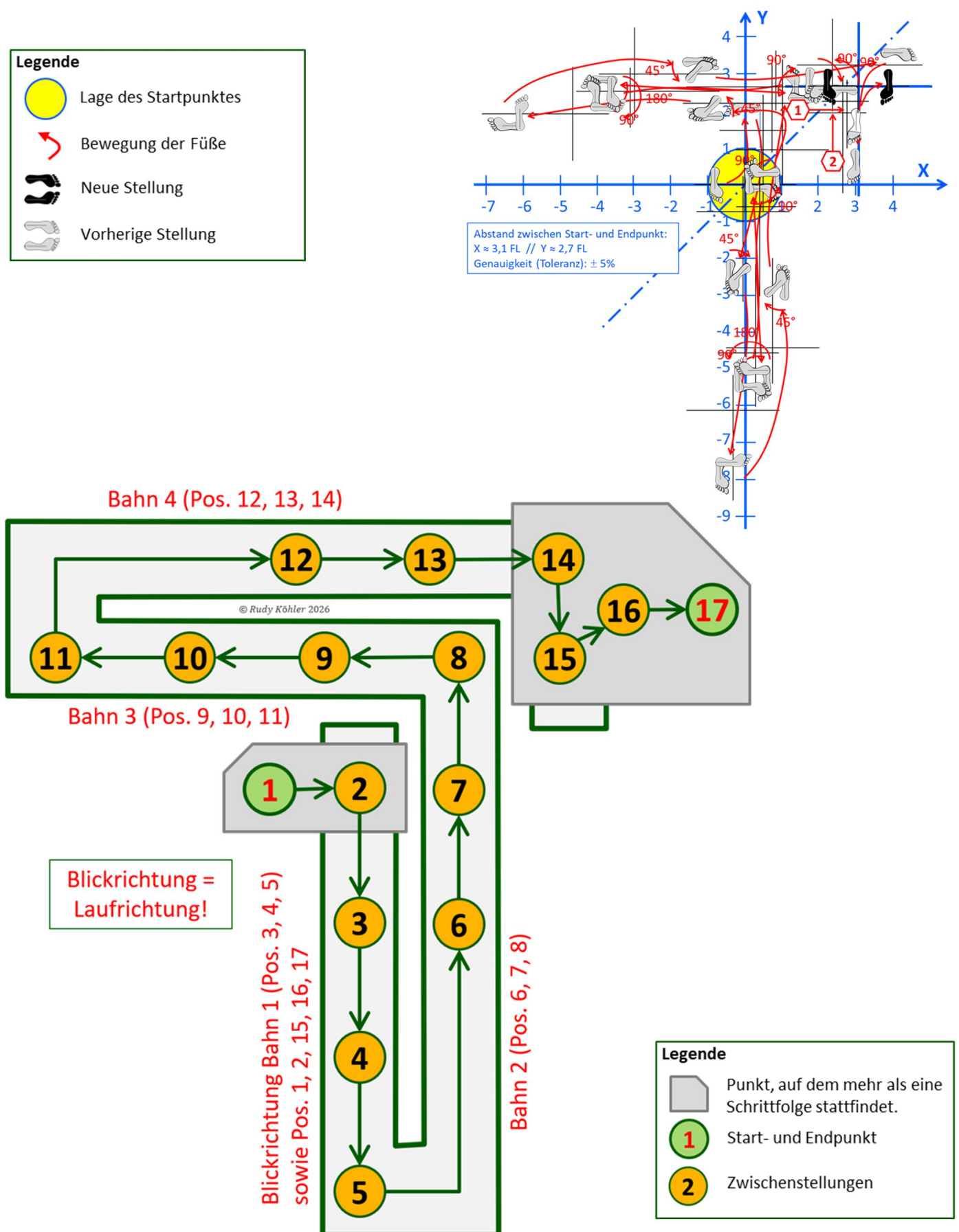


Bild 14: Embusen der Kata Hanbo-Shodan-Ni

Abschnitt 3: Gegenüberstellung und Diskussion

Die Schrittdiagramme beider Varianten – original und laufbar bzw. Ichi und Ni – sind sehr ähnlich. Der Unterschied kommt allein dadurch zustande, dass die Schrittweiten in der laufbaren Variante immer gleich sind, während sie es vorher nicht waren (Sagaru-no-kamae war deutlich schmaler als Dasu-no-kamae).

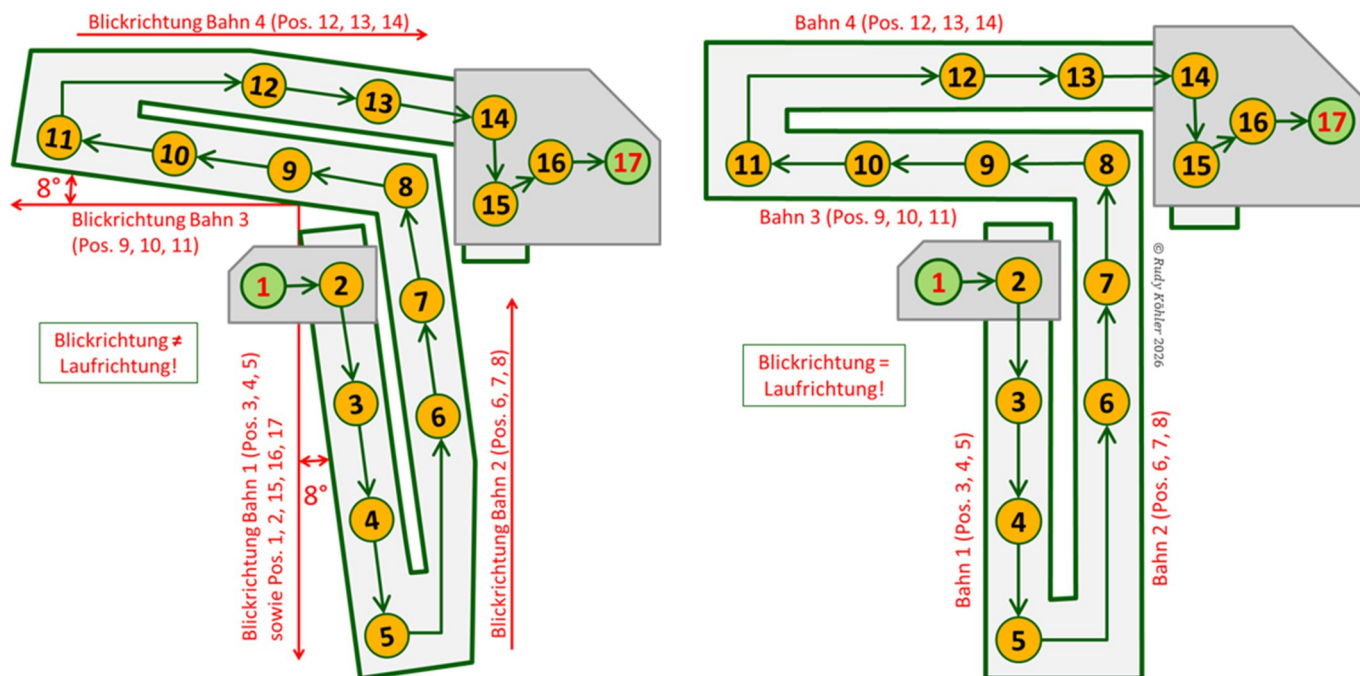


Bild 15: Gegenüberstellung der beiden Kata Hanbo-Shodan-Ichi und Hanbo-Shodan-Ni

Start- und Endpunkt sind nicht gleich, sollen es vermutlich auch nicht sein (wenn man annimmt, dass die gezeichneten und auf den Fotos gezeigten Stellungen richtig sind). Im Gegenteil: Man könnte meinen, dass absichtlich der Endpunkt nicht deckungsgleich mit dem Startpunkt sein soll, wenn man den Verlauf der Positionen 15 bis 17 betrachtet. Es wäre leicht und logisch realisierbar, zumindest nahe an den Startpunkt zu gelangen. Warum also dieses Bemühen, weg vom Startpunkt zu kommen? Eine wichtige Rolle hierbei (neben anderen) spielt die Position 16, die "No-Name-Position" (hier so genannt, weil Stiebler sie nicht benannt hat; sie ist jedoch der Neko-ashi-dachi sehr ähnlich), die dazu führt, dass der Endpunkt noch weiter weg vom Startpunkt zu liegen kommt.

Diese Problematik, also Start- und Endpunkt nicht gleich, kann auch mathematisch ausgedrückt werden:

$$\sum_{i=p_A}^{p_E} X_i \neq 0 \quad \sum_{i=p_A}^{p_E} Y_i \neq 0$$

Es sind:

p_A und p_E = Anfangs- und Endposition / i = Laufvariable, Laufindex

Der Abstand zwischen der Anfangs- und Endposition wird mittels des pythagoräischen Satzes ($a^2 = b^2 + c^2$) berechnet und beträgt hier ca. 4,1 FL. Bei einer "normalen" Fußlänge (25-28 cm) beträgt dieser schon mehr als einen Meter!

Das ist keinesfalls vernachlässigbar. Wenn Start- und Endpunkt gleich sind, dann muss die Summe aller Positionswechsel gleich null sein. Weiter unten wird auf diese Problematik gesondert eingegangen.

Teil 3

Darstellung der Kata Hanbo-Shodan-Ni

3.1 Die Techniken der Kata Hanbo-Shodan-Ni

Zu den Fußbewegungen gehören immer auch Techniken, die mit dem Hanbo bei jedem Übergang von einer Stellung zur nächsten ausgeführt werden. Diese Kata (die Kata Hanbo-Shodan-Ichi wird nicht weiter berücksichtigt) enthält lediglich drei (Haupt-)Techniken, von denen jede vier Mal (einmal in jeder Bahn) angewendet wird:

- Ryote-ko-furi (deutsch: beidhändiger, kleiner Schlag)
- Ryote-o-furi (deutsch: beidhändiger, großer Schlag)
- Ryote-mae-chudan-nagai-tsuki (deutsch: beidhändiger Stockstoß nach vorne zur Körpermitte)

Zusammen mit den dazugehörenden Stellungen machen diese drei Techniken den Kern, das "Wesen" dieser Kata aus. Nun ist es aber nicht so, dass es für jede dieser Techniken nur eine einzige Ausführungsmöglichkeit gibt, sondern mehrere oder gar viele. Beispielsweise kann Ryote-o-furi aus allen Richtungen (oben, unten, rechts, links, diagonal) heraus zum Ziel gelangen. Stiebler legt nicht fest, wie die Übergänge von einer Stellung zur nächsten zu realisieren sind. Das bedeutet für den Anwender einen großen Interpretationsspielraum und, daraus resultierend, eine ebenso große wie unübliche Variationsbreite in der Ausführung der Kata, die in der Praxis tatsächlich auch genutzt wird. Im Detail sollen diese Möglichkeiten im Rahmen dieser Analyse nicht untersucht werden.

3.2 Graphische Darstellung der Kata Hanbo-Shodan-Ni

In zwei Graphiken (Bilder 16 und 17) werden die Stellungen, Techniken und Schrittdiagramme zusammengeführt. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass Stiebler an keiner Stelle dieser Kata einen "Kiai" erwähnt. Absicht oder Versehen?

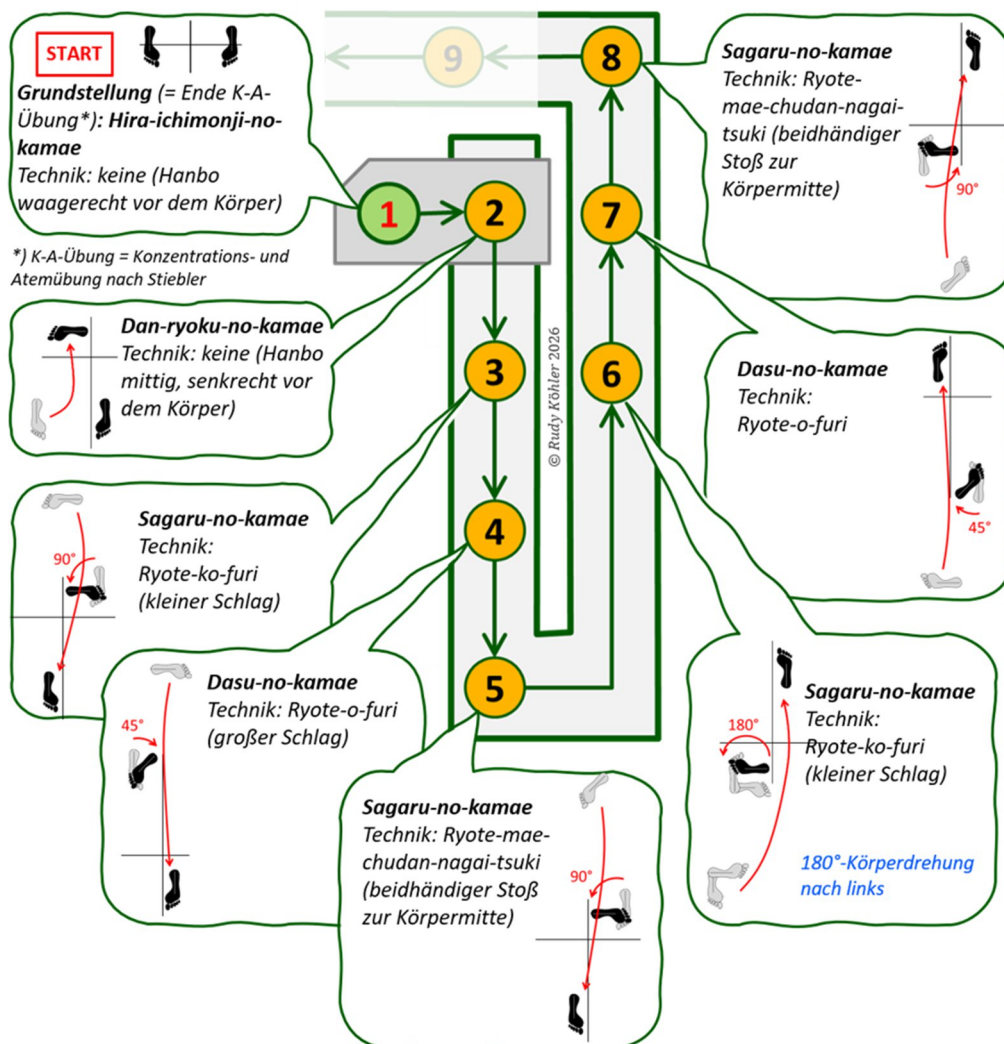


Bild 16: Kata Hanbo-Shodan-Ni – der Start sowie die Bahnen Nr. 1 und 2

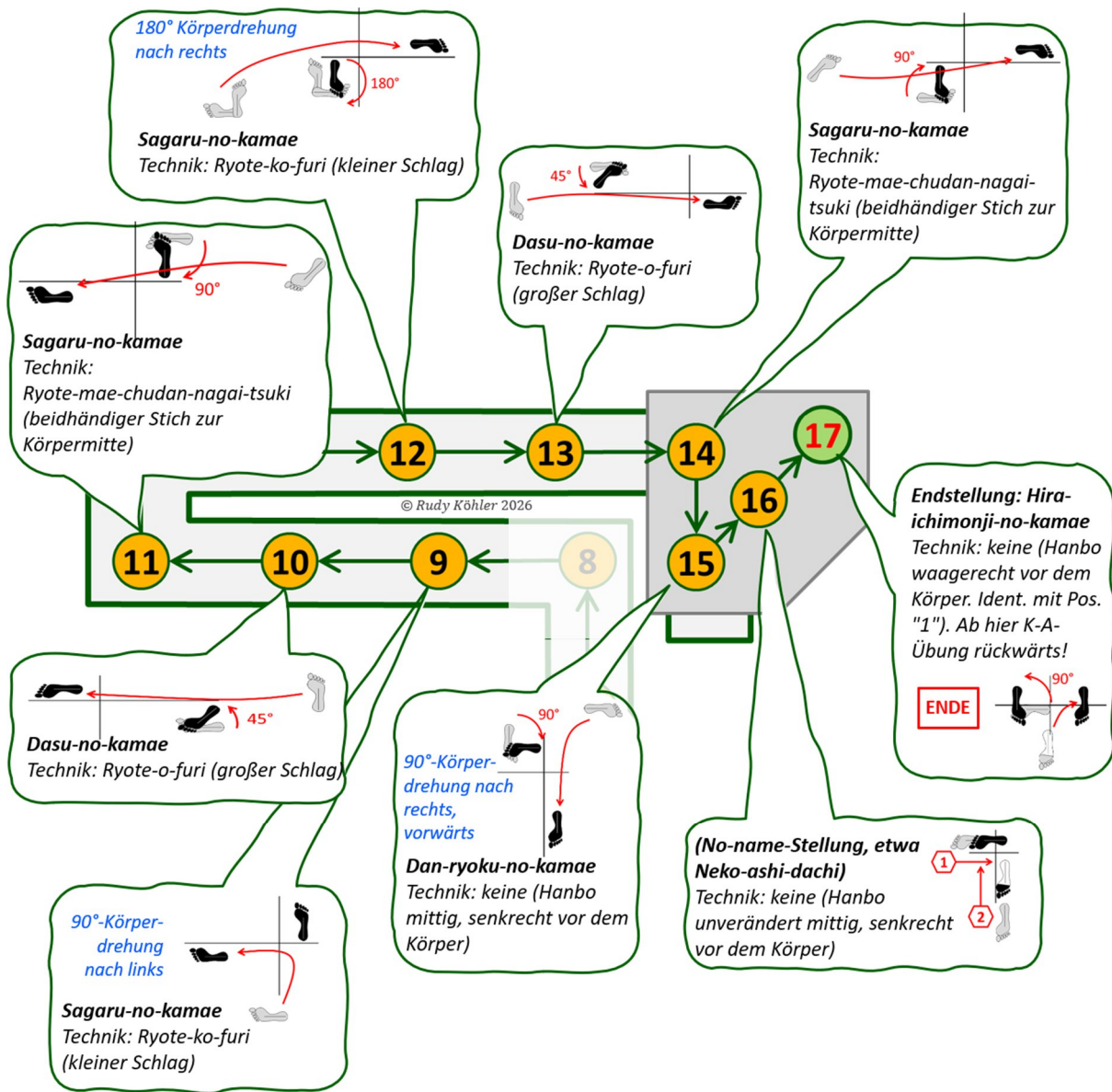


Bild 17: Kata Hanbo-Shodan-Ni – die Bahnen Nr. 3 und 4 sowie der Abschluss

Alle drei (Haupt-)Techniken werden beidhändig ausgeführt und sind für alle vier Bahnen gleich in Form und Schrittlänge sowie Schrittweite. Die Bahnen 3 und 4 werden gegenüber der Bahnen 1 und 2 seitenverkehrt ausgeführt.

Eine Besonderheit stellt die Position 16 dar, die als Zwischenschritt zwischen den Positionen 15 und 17 angesehen werden kann. Hier findet lediglich eine Änderung der Fußstellung statt (von Kokutsu-dachi in Neko-ashi-dachi), die Hanbohaltung ist unverändert. Diese Position spielt auch eine wichtige Rolle bei den unterschiedlichen, in Deutschland vorzufindenden Ausführungen, wo sie entweder ganz fehlt oder in anderer Form ausgeführt wird.

Teil 4

Vergleich aktuell bekannter Varianten der
Kata Hanbo-Shodan und Ausblick

Die Kata Hanbo-SHODAN im Internet (Stand: 06.02.2026)

Wer im Internet nach Videos der Kata Hanbo-Shodan sucht, wird fündig. Nachstehend sind diejenigen aufgeführt, die der Verfasser finden konnte (vielleicht gibt es ja noch weitere). Auch einige Bunkai dieser Kata. Die verschiedenen Ausführungen der Kata Hanbo-Shodan werden nicht kommentiert. Jedoch wird auf einen Aspekt geachtet, der für eine Kata eher ungewöhnlich ist: Die Tatsache, dass Anfangs- und Endpunkt bei dieser Stiebler-Kata nicht gleich sind.

Die verschiedenen, nachstehend aufgeführten Kata werden zusätzlich (in Klammern) mit einer Bezeichnung versehen, damit sie in der Ausführung und im Gespräch auseinandergehalten werden können. Die Benennung erfolgt in Anlehnung an der von Marko Leik selbst als *"sächsische Variante"* bezeichnete Variante, also mit Gebiets- oder Ortsbezeichnungen. Natürlich kann diese Bezeichnung durch eine vielleicht praktischere ersetzt werden. Beispielsweise, indem an die Kata-Bezeichnung eine Zahl angehängt wird: Hanbo-Shodan-San, Hanbo-Shodan-Yon, usw. (die Nummern Ichi und Ni sind ja bereits vergeben, siehe oben).

1) KKD Kobudo-Kwai-Deutschland (Variante Rheinland-Pfalz)

- <https://www.youtube.com/watch?v=KtjUdiZiOpA>: **HANBO SHODAN KKD 1003 LQ** (gelaufen von Sven Seibert und unbekannt, 22.03.2020). Begleittext, nicht im Video: *Hanbo Shodan mit Erläuterungen - auf Kyu und auf Dan Niveau. niedrige Auflösung. 1003 = offizielles Lehrvideo mit Honbu Kai Freigabe. kkd. besuchen Sie uns auf www.kobudo.de.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=hUYo9bB3-c0>: **Hanbo Shodan 4002** (gelaufen von Sven Seibert, 17.10.2017). Begleittext, nicht im Video: *Sensei Sven Seibert mit Kata Hanbo Shodan beim 20. DJJV-Seminar in Bayern am 17.10.2017. 4002 = Lehrgänge zur Information, keine Garantie auf Fehlerfrei. KKD. Besuchen Sie uns auf www.kobudo.de.*
- In der PDF-Datei "Prüfungsordnung 5. Kyu Hanbo-Jutsu" des KKD (Gendai Goshin Hanbo-Jutsu) gibt es eine ausführliche Beschreibung dieser Kata.
- Beobachtung: Diese Ausführungen sind anders als die Stiebler-Kata.

2) Ju-Jutsu-Verband Bayern (Variante Bayern)

- <https://www.facebook.com/ju.jutsu.bayern/videos/hanbo-mit-alex/732337967536056/>: **Hanbo Kata Shodan** (gelaufen von Alex Ecker, 16.04.2020). Begleittext, nicht im Video: *Heute lernen wir Schritt für Schritt die Hanbo-Shodan-Kata. Viel Spaß beim Mitmachen.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=mCDr5lnGwoU>: identisch mit vor...
- Beobachtung: Diese Ausführung ist anders als die Stiebler-Kata.

3) Ju-Jutsu-Verband Sachsen (Variante Sachsen)

- <https://www.youtube.com/watch?v=X55zvrCzUYc>: **DJJV Hanbo Kata Shodan Kyo** (gelaufen von Marko Leik, 17.07.2018). Begleittext, nicht im Video: *Gezeigt wird die aktuelle Kata für den 3. Kyu DJJV Hanbo-Jutsu (grüner Gürtel), Stand Juli 2018. Im 3. Kyu wird besonderer Wert auf die Einzeltechniken gelegt. Im DJJV daher für die Schüler die Bez. "DJJV Kata Hanbo-Shodan Kyo."*
- <https://www.youtube.com/watch?v=7S2jrJet1gl>: **Kata Hanbo Shodan II (für Danbereich) Hanbo-Jutsu des DJJV** (gelaufen von Marko Leik, 23.10.2017); Begleittext, nicht im Video: *Techniken aus dem Prüfungsprogramm Hanbo-Jutsu des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Die Techniken der Kata Hanbo Shodan werden hier im Gegensatz zum Kyu-Bereich nicht mehr separat nacheinander demonstriert, sondern in einem Fluss. Es wird darauf geachtet, dass die Technik mit der Bewegung harmonisiert und der Kraftfluss erhalten bleibt.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=NP4BKROPwgs>: **Hanbo Kata Shodan Bunkai Technik 1** (gelaufen von Marko Leik, 24.10.2017). Begleittext, nicht im Video: *Kata-Techniken in Anwendung aus dem Prüfungsprogramm 1. Dan Hanbo-Jutsu des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Halbkreisschwung mit langem Ende zum Kopf (1. Kyu) und kleiner Drehschlag gegen Revers erfassen einhändig. Methodik:*

Demonstration der Technikkombination aus der Kata und anschließende Demonstration der Technik in der Selbstverteidigung.

- **Hanbo Kata Shodan Bunkai Technik 2** gibt es scheinbar nicht im Internet...
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=6qnTjU2oeww>: **Kata Hanbo Shodan Bunkai Technik 3** (gelaufen von Marko Leik, 06.11.2017). Begleittext, nicht im Video: *Kata-Techniken in Anwendung aus dem Prüfungsprogramm 1. Dan Hanbo-Jutsu des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Ausgangsposition Kampfstellung Migi-Kokutsu-Dachi. Gegen den Angriff "Großer Drehschlag" wird ein verkürzter "Kleiner Drehschlag" als Abwehrtechnik durchgeführt. Die Krafrichtung wird mit einem "Großen Drehschlag" weitergeführt und damit beendet. Methodik: Demonstration der Technikkombination aus der Kata und anschließende Demonstration der Technik in der Selbstverteidigung.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=nBjZpYZZ-NI>: **Hanbo Kata Shodan Bunkai Technik 4** (gelaufen von Marko Leik, 24.10.2017). Begleittext, nicht im Video: *Kata-Techniken in Anwendung aus dem Prüfungsprogramm 1. Dan Hanbo-Jutsu des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Kleiner Drehschlag aus der Bewegung gegen Fauststoß zur Körpermitte. Dem geht ein Fegeblock mit dem oberen Stockende voran. Das ist eine weitere Interpretation zur Thematik "Kleiner Drehschlag". Methodik: Demonstration der Technikkombination aus der Kata und anschließende Demonstration der Technik in der Selbstverteidigung.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=xZOPRe28bs>: **Kata Hanbo Shodan Bunkai Technik 5 – Schlagabfolge** (gelaufen von Marko Leik, 06.11.2017). Begleittext, nicht im Video: *Kata-Techniken in Anwendung aus dem Prüfungsprogramm 1. Dan Hanbo-Jutsu des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Schlagabfolge als Angriffstechnik bestehend aus: "Kleiner Drehschlag"-"Großer Drehschlag"-"Beidhändiger Stockstich". Methodik: Demonstration der Technikkombination aus der Kata und anschließende Demonstration der Technik in der Selbstverteidigung.*
- Beobachtung: Diese Ausführungen sind anders als die Stiebler-Kata.

4) Budokan Bensheim (Variante Hessen bzw. Variante Bensheim)

- <https://www.youtube.com/watch?v=cyFI1XgLE6E>: **Hanbo Kata Shodan** (Budokan Bensheim, gelaufen von Peter Schömbs, 25.09.2011). Begleittext, nicht im Video: <http://www.budokan-bensheim.de>; <http://www.budostudienkreis.de>; *Hanbo Kata Shodan ist die dritte Kata im System des BSK Hanbojutsu.*
- https://www.youtube.com/watch?v=1s_M90l8t2I: **Hanbo Kata Renshuho shodan**. identisch mit vor...
- Beobachtung: Diese Ausführungen sind anders als die Stiebler-Kata.

5) Michael Naber und Uwe Bethke (Variante Wuppertal)

- <https://www.youtube.com/watch?v=FOpwBJhFpm4>: **Hanbo Kata Shodan versetzt** (gelaufen von Michael Naber und Uwe Bethke 26.05.2017). Begleittext, nicht im Video: *Hanbo Kata Shodan versetzt -- KEIN Lehrvideo-- Michael + Uwe demonstrieren die "versetzte" Kata Hanbo Shodan.*
- Beobachtung: Diese Ausführung ist anders als die Stiebler-Kata. Aktuell (06-2026) wird diese Kata in Wuppertal auch etwas anders gelaufen. Sie wird dort auch als "Kata des waagerecht geführten Hanbo" bezeichnet, weil der Hanbo durchgehend waagerecht gehalten wird (außer natürlich am Anfang und am Ende).

6) Budo Estonia (Variante Estland)

- https://www.youtube.com/watch?v=zA_XYVMIAN8: **Hanbo - Kata Shodan** (gelaufen von unbekannt, 09.10.2014). Kein Begleittext.
- Beobachtung: Diese Ausführung ist anders als die Stiebler-Kata.

7) Hanbo-Jutsu Ben Meyer

- <https://www.youtube.com/watch?v=MwCS61AY8Xw>: **Hanbo Shodan -Dan Style- Kata Form: 4 x 3** (gelaufen von Ben Meyer, 06.11.2022). Begleittext, nicht im Video: *Ausführender: Ben Meyer, 1. DAN. Kata Form: 4x3*
- Beobachtung: Diese Ausführung ist anders als die Stiebler-Kata.

8) Ein eher anekdotisches Video...

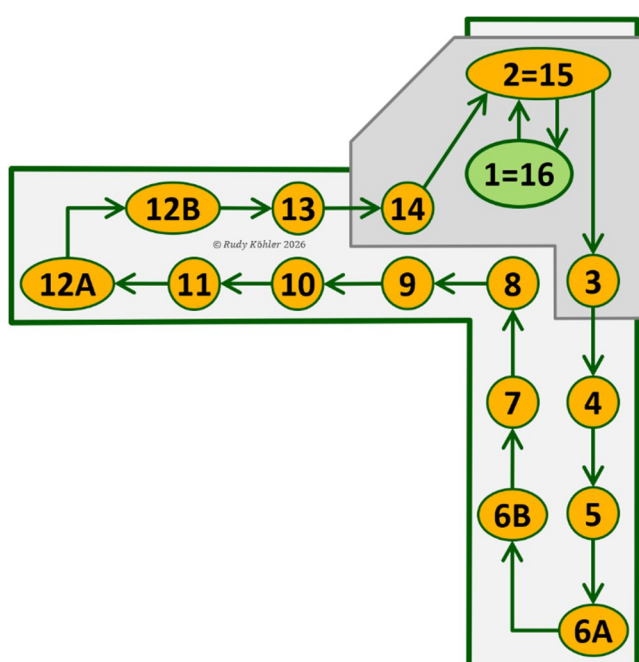
- https://www.youtube.com/watch?v=O_L29zAPm2M: **Hanbo Black belt (shodan) kata #dojo** (gelaufen von "Muerteds", 29.12.2023). Kein Begleittext. Es handelt sich nicht um eine Kata Hanbo-Shodan, obwohl so genannt. Zumindest nicht einer, die der hier analysierten Stiebler-Kata ähnlich ist. Was ist richtig? Für Verwirrung kann immer gesorgt werden...

Erstaunlich für eine Kata ist, dass die meisten, oben gelisteten Ausführungen zumindest versuchen, Anfangs- und Endpunkt zusammenzuführen. So scheint es jedenfalls. Allein schon dadurch unterscheiden sie sich vom Stiebler-Original. Warum ist das so, wo doch eine Kata immer gleich zu sein hat und nicht etwa an "moderne Zeiten" angepasst werden darf? Wird eine Kata anders ausgeführt als die Urform, dann ist sie nicht mehr dieselbe, sondern eine andere Kata und müsste ehrlicherweise im Namen eine entsprechende Differenzierung erfahren. Das geschieht hierzulande aber auch nicht. Warum? Eine Antwort auf beide Fragen gibt es derzeit nicht.

Andere Versionen dieser Kata bemühen sich darum, dass Start- und Endpunkt deckungsgleich sind. Warum, wenn das Original es nicht ist? Vielleicht, weil Stiebler für den Start- und Endpunkt dasselbe Foto (s. Bild 3) verwendet hat und deshalb bei flüchtiger Betrachtung angenommen werden könnte, dass Start- und Endpunkt identisch sein sollen?

Abschluss und Ausblick

Die Analyse dieser Kata war sehr spannend: Das Original ist nicht praxistauglich. Die Gründe dafür, dass das so ist, sind unbekannt. Ebenso ist nicht bekannt, warum – gefühlt fast schon absichtlich – der Endpunkt besonders weit vom Startpunkt entfernt liegt. Die Beschäftigung mit der Antwort auf diese Frage führte zu der Erkenntnis, dass es möglich ist, auch ohne "zwanghafte" Bemühungen (wie in einigen Videos, s. oben, zu sehen) eine Kata Hanbo-Shodan zu finden, bei der Start- und Endpunkt tatsächlich deckungsgleich sind. Im Zuge dieser Überlegungen sind drei neue Varianten entstanden:



- Schaumburger Variante
- Bückeburger Variante
- Luhdener Variante

Die Luhdener Variante ist die wohl "eleganteste" Form, da sie ohne "Anpassungen" auskommt und soll deshalb nachstehend (Bilder 18 bis 20) ohne weitere Erläuterungen graphisch vollständig (Embusen und Stellungswechsel sowie Techniken) wiedergegeben werden. Die Angaben sind ausreichend, um sie praktisch umzusetzen.

Bei dieser Variante (Start- und Endpunkt gleich) gilt:

$$\sum_{i=p_A}^{p_E} X_i = 0 \quad \sum_{i=p_A}^{p_E} Y_i = 0$$

Bild 18: Embusen der Kata Hanbo-Shodan, Variante Luhden

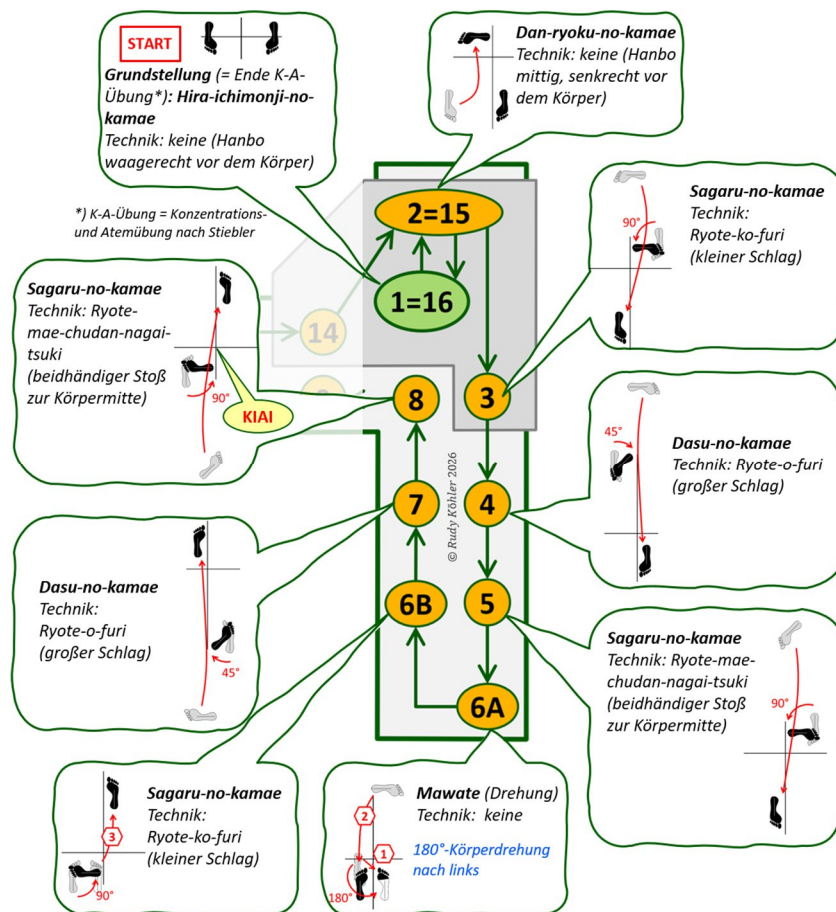


Bild 19: Kata Hanbo-Shodan, Variante Luhden – der Start sowie die Bahnen Nr. 1 und 2

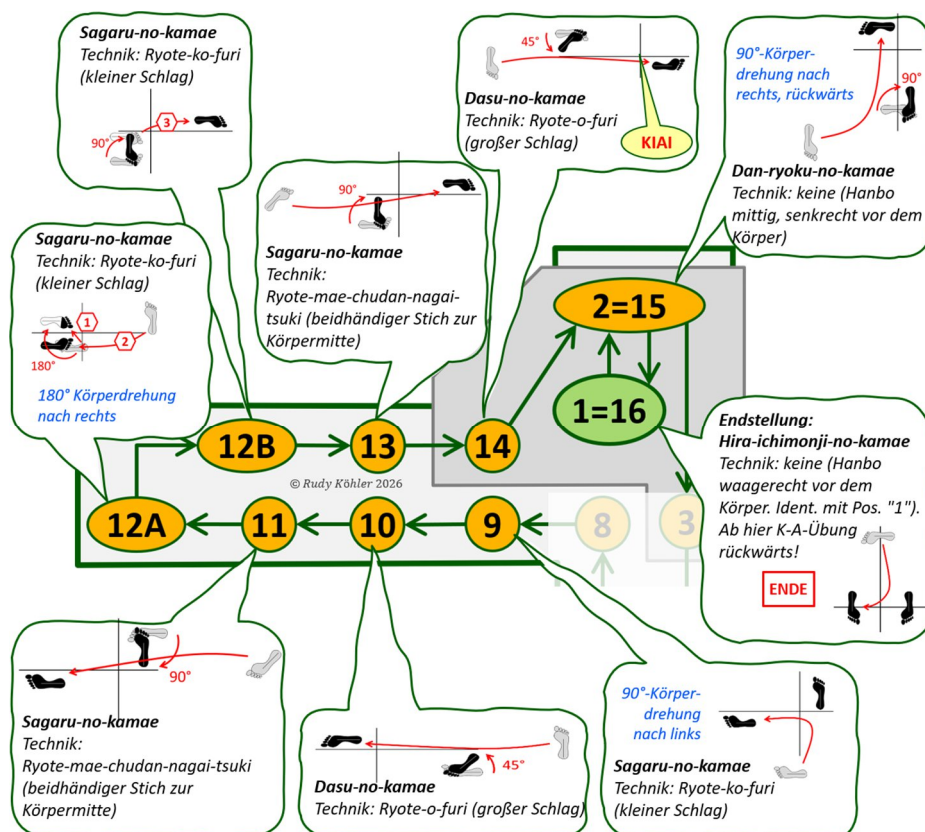


Bild 20: Kata Hanbo-Shodan, Variante Luhden – die Bahnen Nr. 3 und 4 sowie der Abschluss

In der Praxis zeigt sich, dass Schüler, und oft auch Lehrer, Kata (nicht nur diese, sondern ganz allgemein) oftmals eher despektiv und als ein bestenfalls notwendiges Übel (etwa, weil es in der Prüfungsordnung vorgesehen ist) betrachten. Das ist sehr schade, denn Kata sind (unter anderem) ein hervorragendes Mittel, um grundlegende Bewegungsabläufe auf eine eher angenehme Art zu erlernen, ohne stumpf Bahnen auf und ab laufen zu müssen. Eine Kata in der groben Form zu laufen ist sehr einfach (und ist das, was fast überall zu sehen ist), sie quasi in Vollendung zu laufen erfordert jahrelanges Üben. Die "sichtbare" Kata ist lediglich die äußere Form, der weitaus größere und wohl auch wichtigere Teil, der Inhalt, bleibt dem oberflächlich Trainierenden verborgen.

Die Frage steht nun im Raum, wie die Original-Kata Hanbo-Shodan nun wirklich aussieht? Das Stiebler-Original kann es wohl kaum sein aufgrund der enthaltenen Fehler. Das Original wird vermutlich, so es denn überhaupt noch existiert, in Japan oder bei einigen Meistern "irgendwo" zu finden sein. Wenn aber keine "echte Original-Kata" verfügbar ist, dann müssten konsequenterweise alle anderen Varianten – auch das Stiebler-Original – als neue Kata angesehen werden. Neue Kata (je nach Quelle solche, die etwa nach den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden sind, vielleicht auch schon etwas früher) verdienen aber möglicherweise nicht mehr die Bezeichnung Kata, sondern sollten eher als Kihon bezeichnet werden.

Zur Erinnerung die Definition von Kihon (Habersetzer, Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, ISBN 978-3-957840-29-5, Palisander-Verlag 2019): *"Die grundlegende (Hon) Energie (Ki)". Damit wird das Training der Grundtechniken einer Kampfkunst (Budo) unter optimalem Einsatz der inneren Energie (Ki) bezeichnet. Im allgemeinen Sinne: Wiederholung der Grundtechniken, grundlegendes Training, im Allgemeinen ins Leere gehend, ohne Partner.*

Es ist sehr ungewöhnlich, dass hier in Deutschland so viele unterschiedliche Varianten existieren, denn eine Kata ist traditionsgemäß eben genau diese Kata und keine Variante davon. Jedenfalls: Aufgrund der vielfältigen Ausführungen in Deutschland wäre es sinnvoll, dass der entsprechende Verband, hier der DJJV, eine Entscheidung trifft zugunsten einer einzigen Variante oder aber entscheidet und entsprechend festlegt, dass jeder Landesverband, jedes Dojo selber bestimmen kann, welche Variante gelaufen wird. In beiden Fällen ist die Entscheidung plausibel zu begründen. Das würde Klarheit für alle schaffen.

Der Verfasser steht aus praktischen Gründen für eine Kata (bzw. Kihon) Hanbo-Shodan, die folgende Merkmale aufweist und zwar solange, bis triftige Argumente dagegen sprechen:

- Start- und Endpunkt sind deckungsgleich, nicht versetzt.
- Alle Stellungen werden unverändert übernommen.
- Die drei Grundtechniken (Ryote-ko-furi, Ryote-o-furi und Ryote-mae-chudan-nagai-tsuki) bleiben gleich.
- Das Erreichen des Ziels, dass Start- und Endpunkt gleich sind, muss auf einfache, logische Art erfolgen.
- Dieses Ziel muss in der Endposition (hier P17, bei der Variante Luhden P16) erreicht sein und nicht später (also nicht etwa während der abschließenden Zeremonie).
- Der gesamte Ablauf muss harmonisch, kontrolliert, präzise erfolgen, nicht "wild"; Genauigkeit geht vor Schnelligkeit.
- Zwei Kiai (der erste am Ende der zweiten Bahn, der zweite am Ende der vierten Bahn, falls sinnvoll auch woanders) müssen enthalten sein.

Viele Fragen bleiben weiterhin offen und können und sollen hier nicht verfolgt werden. Für den Verfasser ist durch die hier erfolgte Analyse vieles klar geworden, einige Unsicherheiten sind verschwunden – hoffentlich auch beim aufmerksamen Leser. Aber auch neue Fragen, noch ohne Antwort, sind entstanden. Dass nicht alle gleicher Meinung sind und sein können, ist normal. Hier ist ein konstruktiver, also rational begründbarer Austausch sinnvoll und auch erwünscht.

Viel Spaß!