

# Gendai Goshin Hanbo-Jutsu



## Prüfungsordnung 5. Kyu

# Hanbo-Jutsu

Hanbo Honbu Kai Trainer: Rainer Seibert  
Honbu-Kai 25.01.2020

[www.kobudo.de](http://www.kobudo.de)

## Inhalt

1.1	5. Kyu.....	3
1.1.1	Theorie .....	3
1.1.2	Dachi, Kamae und Mochi .....	3
1.1.3	Kihon .....	4
1.1.4	HANBO Shodan.....	5
1.1.5	Kumite: HANBO UKE KUMITE.....	8
1.2	Theoriefragen.....	12
1.3	Nomenklatur .....	13

## 1.1 5. Kyu

### 1.1.1 Theorie

- Richtige Beantwortung von 3 Fragen zur Theorie nach Wahl des Prüfers aus dem Fragenkatalog des Prüfungsprogrammes.

### 1.1.2 Dachi, Kamae und Mochi

Nr.	Mochi	Dachi	Kamae z.B.	Anmerkungen
1	Ryote	Zenkutsu Dachi	Kein Kamae	z.B.: O Furi
2	Ryote	Kokutsu Dachi	Kein Kamae	z.B.: Nagai Tsuki
3	Katate	Shiko Dachi	Ryo-Tobi-no-Kamae	Katate Nagai Tsuki
4	Katate	Kokutsu Dachi verkürzt	Danryoku No Kamae	HANBO spezifisch Renoji Dachi
5	Ryote	Heiko Dachi	Hira Ichimonji No Kamae	HANBO spezifisch

#### Anmerkungen:

- Stellungen und Grifftechniken sollen in den Grundzügen bekannt sein. Aber sind nicht prüfungsrelevant.
- Der Unterschied zwischen DACHI und KAMAE. Bei dem DACHI geht es um die reine Stellung während bei dem KAMAE eine Hanbo Haltung eine Rolle spielt.
- Die Stellungen und daraus resultierend die Griffe werden im Paket innerhalb der UKE KUMITE geprüft.
- Die Griffwechsel (MOCHIKAE) sind innerhalb des 5. KYU noch kein Thema, diese werden erst später relevant und dann auch explizit gefordert.

### 1.1.3 Kihon

Grundsätzliches:

- Die erste Bahn des KIHON sind 5 Techniken. Bei der Wendung wird die Folgetechnik als erste Technik ausgeführt und dann 5 Techniken.
- Am Ende jeder Bahn die letzte Technik mit KIME und KIAI ausführen.
- Bei den Techniken, bei denen ein Griffwechsel erforderlich ist, immer über die neutrale Position (über dem Kopf) wechseln.
- Fester Griff, nicht rutschen oder am Stock gleiten. Das wäre höherer Level.
- Alle Techniken werden gradlinig nach vorne ausgeführt.

Nr.	Richtung	Mochi-Kae	Stellung	Technik	Anmerkungen
1	→	nein	Zenkutsu Dachi	Ryote Nagai Tsuki	-
2	→	Ja	Zenkutsu Dachi	Ryote O Furi	Den Griffwechsel über dem Kopf in neutral ausführen
3	→	nein	Kokutsu Dachi	Ryote Ko Furi	Kreisförmig nach außen, endet Schulterhöhe
4	→	nein	Zenkutsu Dachi	Naname-Tsuki	Oben, Mitte, Unten
5	→	ja	Zenkutsu Dachi	Katate Ko Furi	Den Griffwechsel über dem Kopf in neutral ausführen
6	→	nein	Kokutsu Dachi	Katate O Furi	Technik nach hinten einhändig schwingen

### 1.1.4 HANBO Shodan

#### ZEREMONIE

- Hanbo nach vorne absenken, vorgehen mit rechts in einen Kokutsu Dachi, dabei einen Hira-Ryote-Ko-Furi schlagen, vom Bein weg, in Höhe des Gürtels, ohne zu rutschen
  
- mit dem linken Fuß Vorgehen in Zenkutsu Dachi, den Hanbo anheben über den Kopf die Hanbo Haltung in neutral, (der linke Fuß ist vorne) nun die linke Hand lösen und den Hanbo beginnen mit der rechten Hand zu drehen, die linke Hand wandert nach rechts, wenn das kurze Ende des Hanbo nach vorne zeigt das kurze Hanboende vorne fassen, den Hanbo nun etwas absenken und dann den Stock waagrecht nach vorne schlagen, dabei die „Schwungebene“ nicht ändern und mit der rechten Hand den Schlag führen und mit links am Ende der Bewegung kurz eindrehen, die Technik muss einen definierten Kraftbrennpunkt haben damit es ein echter Furi ist und kein Kaiten, Hanbo und Unterarm bilden eine Linie
  
- mit dem rechten Fuß Vorgehen in einen Kokutsu Dachi re., dabei den HANBO auf der gleichen Schwungebene auf die linke Körperseite schwingen, dabei den rechten Arm soweit wie möglich an den Körper anlegen, die Spitze des HANBO muss immer auf den Gegner ausgerichtet sein, nun den Mae Ryote Nagai Tsuki re. stoßen,
  
- die Wendung, nur die HANBO SHODAN, hat eine ganz spezielle Wendung, dazu den vorderen rechten Fuß auf der Linie um 180 Grad wenden, wichtig dabei den HANBO stehen lassen und an dem Stock wenden, dadurch wird in der Position eine Spannung aufgebaut weil der Hanbo nicht bewegt worden ist und nun noch immer auf der rechten Körperseite liegt, nun durch einen hauptsächlichlichen Zug mit der linken Hand einen Katate Ko Furi auf Gürtelhöhe ausführen, ohne am Hanbo zu rutschen oder den Griff zu ändern, die Stellung ist unverändert Kokutsu Dachi rechts,
  
- mit dem linken Fuß Vorgehen in Zenkutsu Dachi, den Hanbo anheben über den Kopf die Hanbo Haltung in neutral, (der linke Fuß ist vorne) nun die linke Hand lösen und den Hanbo beginnen mit der rechten Hand zu drehen, die linke Hand wandert nach rechts, wenn das kurze Ende des Hanbo nach vorne zeigt das kurze Hanboende vorne fassen, den Hanbo nun etwas absenken und dann den Stock waagrecht nach vorne schlagen, dabei die „Schwungebene“ nicht ändern und mit der rechten Hand den Schlag führen und mit links am Ende der Bewegung kurz eindrehen, die Technik muss einen definierten Kraftbrennpunkt haben damit es ein echter Furi ist und kein Kaiten, Hanbo und Unterarm bilden eine Linie

- mit dem rechten Fuß Vorgehen in einen Kokutsu Dachi re., dabei den HANBO auf der gleichen Schwungebene auf die linke Körperseite schwingen, dabei den rechten Arm soweit wie möglich an den Körper anlegen, die Spitze des HANBO muss immer auf den Gegner ausgerichtet sein, nun den Mae Ryote Nagai Tsuki re. stoßen, erster **KIAI**
  
- ganz kurz verweilen, erst Blickwechsel dann den hinteren linken Fuß nach links setzen in einen Kokutsu Dachi links, dabei einen Hira-Ryote-Ko-Furi schlagen, vom Bein weg, nach rechts (alle Techniken nun links) in Höhe des Gürtels, ohne zu rutschen
  
- mit dem rechten Fuß Vorgehen in Zenkutsu Dachi, den Hanbo anheben über den Kopf die Hanbo Haltung in neutral, (der rechte Fuß ist vorne) nun die rechte Hand lösen und den Hanbo beginnen mit der linken Hand zu drehen, die rechte Hand wandert nach links, wenn das kurze Ende des Hanbo nach vorne zeigt das kurze Hanboende vorne fassen, den Hanbo nun etwas absenken und dann den Stock waagrecht nach vorne schlagen, dabei die „Schwungebene“ nicht ändern und mit der linken Hand den Schlag führen und mit rechts am Ende der Bewegung kurz eindrehen, die Technik muss einen definierten Kraftbrennpunkt haben damit es ein echter Furi ist und kein Kaiten, Hanbo und Unterarm bilden eine Linie
  
- mit dem linken Fuß Vorgehen in einen Kokutsu Dachi li., dabei den HANBO auf der gleichen Schwungebene auf die rechte Körperseite schwingen, dabei den linken Arm soweit wie möglich an den Körper anlegen, die Spitze des HANBO muss immer auf den Gegner ausgerichtet sein, nun den Mae Ryote Nagai Tsuki li. stoßen,
  
- die Wendung, nur die HANBO SHODAN, hat eine ganz spezielle Wendung, dazu den vorderen linken Fuß auf der Linie um 180 Grad wenden, wichtig dabei den HANBO stehen lassen und an dem Stock wenden, dadurch wird in der Position eine Spannung aufgebaut weil der Hanbo nicht bewegt worden ist und nun noch immer auf der linken Körperseite liegt, nun durch einen hauptsächlichen Zug mit der rechten Hand einen Katate Ko Furi auf Gürtelhöhe ausführen, ohne am Hanbo zu rutschen oder den Griff zu ändern, die Stellung ist unverändert Kokutsu Dachi links,
  
- mit dem rechten Fuß Vorgehen in Zenkutsu Dachi, den Hanbo anheben über den Kopf die Hanbo Haltung in neutral, (der rechte Fuß ist vorne) nun die rechte Hand lösen und den Hanbo beginnen mit der linken Hand zu drehen, die rechte Hand wandert nach links, wenn das kurze Ende des Hanbo nach vorne zeigt das kurze Hanboende vorne fassen, den Hanbo nun etwas absenken und dann den Stock waagrecht nach vorne schlagen, dabei die „Schwungebene“ nicht ändern und mit der linken Hand den Schlag führen und mit rechts am Ende der Bewegung kurz eindrehen, die Technik muss einen definierten

Kraftbrennpunkt haben damit es ein echter Furi ist und kein Kaiten, Hanbo und Unterarm bilden eine Linie

- mit dem linken Fuß Vorgehen in einen Kokutsu Dachi li., dabei den HANBO auf der gleichen Schwungebene auf die rechte Körperseite schwingen, dabei den linken Arm soweit wie möglich an den Körper anlegen, die Spitze des HANBO muss immer auf den Gegner ausgerichtet sein, nun den Mae Ryote Nagai Tsuki li. stoßen, zweiter **KIAI**
- kurz verweilen, nun die spezielle HANBO SHODAN Endposition, bekannt als „Tap/Tap“ dazu den hinteren rechten Fuß auf direkter Linie nach hinten versetzen und dann den linken Fuß nach vorne setzen, direkt in den DANRYOKU NO KAMAE

#### ZEREMONIE

- Die HANBO SHODAN ist innerhalb des HANBO JUTSU eine sehr wichtige KATA. Man kann an der KATA den Leistungsstand des Schülers erkennen.
- Die HANBO SHODAN sollte bei jeder Prüfung und Überprüfung Bestandteil des Programms sein. Um die Entwicklung des Schülers zu beurteilen.
- Die drei Techniken beschreiben die gleiche Schwungebene. Nicht ändern!
- Bitte beachten, Zeremonie ist nie Bestandteil der Anwendung (Bunkai).
- Ein Anfänger soll die KATA in 1x 12 Techniken laufen. Technik für Technik. Der Fortgeschrittene aber in 4 Blöcken mit je 3 Techniken. Diese Entwicklung ist sehr langwierig und macht den Werdegang des Schülers aus.

### 1.1.5 Kumite: HANBO UKE KUMITE

Mit den hier beschriebenen UKE-KUMITE sollen drei Punkte vermittelt werden:

- **Der Verteidiger muß die Angriffslinie verlassen.**  
Das bedeutet, nicht im Stand den Angriff erwarten, sondern sich selbst bewegen, somit der Kraft ausweichen, die Energie des Angreifers leerlaufen lassen und dann kontern. Wichtig ist hierbei etwas, auf das Ausbilder und Prüfer achten sollen, der Fuß muss die Angriffslinie des Gegners verlassen.
- **Saubere klare Stellung**  
Es gibt kein eigenes Prüfungsfach Stellungen. Das wird hier innerhalb der UKE KUMITE beurteilt. Der Ausbilder und Prüfer achten hier ganz besonders auf die korrekte Ausführung und saubere Stellung. Denn das ist die Basis der gesamten künftigen Ausbildung.
- **Einfache kurze Hanbo Technik**  
Die Technik endet mit einer einfachen Hanbo Technik. Welche auch in die gesamte Bewertung mit einfließen soll. Augenmerk auf die Bewegung, Dynamik und das Distanzverhalten.

Die symbolische Erläuterung der Bewegung nach dem "Uhr-Modell" ist der UKE-KUMITE im HANBO-JITSU nachempfunden. Dort werden auch die genauen Mechanismen dieses Modell erläutert. In der Kurzfassung bedeutet das, der Verteidiger steht in der Mitte einer symbolischen Uhr und bewegt sich in der Richtung der beschriebenen Zeitangabe.

## Hanbo Uke-Kumite

### Grundsätzliches

- Die Kumites werden eröffnet in der Position Hiraichimonji no Kamae des Verteidigers und einem Zenkutsu Dachi links in Freikampfhaltung des Angreifers. Der Angreifer prüft dann zuerst die Distanz zum Verteidiger. Geht wieder in seine Ausgangsposition und beginnt dann mit den acht Kumite.
- Der Angreifer greift zügig in der Rechtsauslage an, also mit dem rechten Bein vorne und einem OI TSUKI rechts. Nach dem Stoß und der HANBO Technik gehen beide wieder zügig zurück in die Ausgangsposition.
- Die Kumites werden in der Rechtsauslage gezeigt. Auch bei einer Prüfung. Wenn das Wesen der UKE KUMITE verstanden wurde kann man diese Formen auch links trainieren. Der Schwerpunkt aber erst auf den rechten Angriff legen.
- Der Verteidiger zeigt die Bereitschaft für einen Angriff durch leichtes Nicken.
- Das Uke-Kumite beginnt und endet mit einer Zeremonie. Somit etwas KATA ähnlich.



**Uke Kumite Nr. 1: kleiner Schlag (Bauch)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Links vor auf 11 Uhr in Zenkutsu Dachi ohne Mochi-Kae mit leichtem Ausholen.
	Hira Ryote Ko Furi – kleiner waagerechter Schlag mit beiden Händen gefasst
	<b>Lernziel:</b> Sauber Ausweichen und einen kurzen Schlag zum Körper setzen

**Uke Kumite Nr. 2: runder Schlag (Handgelenk)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Links vor auf 9 Uhr in Shiko Dachi ohne Mochi-Kae Hanbo leicht absenken
	Die linke Hand ist fest am Körper in Höhe des Gürtels fixiert, mit der rechten Hand einen runden Schlag auf das angreifende Handgelenk schlagen.
	<b>Lernziel:</b> Sauber Ausweichen und den runden Schlag auf das Handgelenk ausführen

**Uke Kumite Nr. 3: gleitender Schlag (Rutsch / Rutsch)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Mit links zurück auf 06 Uhr in Kokutsu Dachi ausweichen. Distanz zum Angreifer schaffen
	Wenn der Angreifer startet mit der linken Hand an das Ende des Hanbo rutschen, beim zurück gehen den Hanbo in einer rutschenden und gleitenden Bewegung an den Hals des Gegners schlagen, Distanz einstellen,
	<b>Lernziel:</b> Sauber GERADE nach hinten Ausweichen (nicht zirkeln) die rechte Hand führt eine gleitende Bewegung am Stock aus und damit einen Schlag zum Hals, Distanzverhalten

**Uke Kumite Nr. 4: Distanzschlag in der Nahdistanz (Schwert)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Mit rechts einen Schritt in Richtung 03:00 Uhr machen, dabei den Hanbo nach oben in Neutral anheben, den linken Fuß nun ran ziehen in ein RENOJI DACHI
	Mit dem Hanbo einen großen Schlag einleiten, Die Hüfte eindrehen und den Schlag über die Hüftrotation definieren, Schlag an den Hals
	<b>Lernziel:</b> Hier soll eine Distanztechnik in der Nahdistanz gezeigt werden, der Schlag wird in der Hauptsache mittels Hüftrotation ausgeführt

**Uke Kumite Nr. 5: große Körperdrehung – O SABAKI (Frosch)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Mit dem linken Fuß eine Körperdrehung um 90 Grad einleiten, am Ende der Drehung ist die Stellung SHIKO DACHI
	Mit dem linken Hanbo auf den angreifenden Ellbogen schlagen
	<b>Lernziel:</b> die Bewegung wird gleitend ausgeführt, nicht hochspringen (kein Frosch), die richtige Ausführung ist leicht akustisch zu unterscheiden, die Energie der Drehung wird in den Schlag umgesetzt

**Uke Kumite Nr. 6: kleine Körperdrehung – KO SABAKI (Nagel im Fuß)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Auf dem linken Fuß eine Körperdrehung um 90 Grad einleiten, vor und am Ende der Drehung ist die Stellung HEISOKU DACHI, den linken Fuß nur drehen und nicht bewegen
	Mit dem Hanbo (li. oben) den angreifenden Arm weiterführen, Nagashi Uke
	<b>Lernziel:</b> Auf der Stelle drehen, der angreifenden Faust platz machen und den Arm weiterführen, ohne ihn umzulenken

**Uke Kumite Nr. 7: einhändiger Stoß – RYOTOBI NO KAMAE (Stich)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Beide Beine gleiten aus HEISOKU DACHI in einen SHIKO DACHI, Absenkung des Schwerpunkts, stabile tiefe Stellung
	Mit dem Hanbo in der rechten Hand einen einhändigen Stoß in den Bauch ausführen, bei der UKE KUMITE in den Bauch, bei der SV oder realer Anwendung zum Hals
	<b>Lernziel:</b> den einhändigen Stoß (Katate Nagai Tsuki) ausführen bevor der Angreifer starten kann, seine Energie stoppen bevor er diese zum Einsatz bringen kann,

**Uke Kumite Nr. 8: beidhändiger fegender Block (fallen lassen)**

<b>Tori</b>	<b>Uke</b>
Vorgehen mit Zenkutsu Dachi rechts Oi Tsuki rechts stoßen CHUDAN	Auf dem rechten Fuß eine Körperdrehung um 90 Grad einleiten, am Ende der Drehung ist die Stellung KOSA DACHI, den linken Fuß hinter dem rechten Fuß absetzen
	Den Hanbo über den Kopf anheben (neutral) nun die rechte Hand nach unten führen und den angreifenden Arm blockieren,
	<b>Lernziel:</b> auf der Stelle drehen, der angreifenden Faust platz machen und den Arm blockieren, ohne ihn umzulenken,

- Weitere Informationen zu der UKE KUMITE findet man in dem KKD Ausbildungsmaterial
- Auf [www.kobudo.de/verband/downloads/](http://www.kobudo.de/verband/downloads/)
- Diese Ausführungen hier können nicht zum Selbststudium genutzt werden. Höchstens zur Erinnerung welche Techniken wie eingesetzt werden.

## 1.2 Theoriefragen

Aus diesem Fragenkatalog kann der Prüfer eine Auswahl von Fragen nach Vorgabe des jeweiligen Prüfungsprogrammes auswählen.

**(1) Was bedeutet der Name Hanbo?**

Die Bezeichnung Hanbo bedeutet einfach „halber Stock“.

**(2) Welche andere japanische Bezeichnung gibt es für den Hanbo?**

Eine alternative Bezeichnung für den Hanbo ist „Sanchaku Bo“.

**(3) Welche Länge sollte der HANBO haben?**

- San Shaku Bo: Ein 3 Fußlängen langer Stock, auch Hanbo (= halber Bo) genannt.
- Das Shaku ist ein Längenmaß von etwa 30 cm und so kommt man auf das historische japanische Maß von rund 91 cm. Bezogen auf japanische Anwender aus dem Mittelalter. Die viel kleiner als die heutigen Europäer waren.
- In der Gegenwart werden Stöcke von 1 m Länge benutzt. Durchmesser ca. 2 bis 2,5 cm

**(4) Welchen Durchmesser hat ein Hanbo und aus welchem Material besteht er?**

- Durchmesser ist ca. 2 bis 2,5 cm
- Das Material ist fast immer Holz in den verschiedensten Materialien.
- Rund aber auch 6 kantige Stöcke sind in der Anwendung

**(5) Wie bezeichnet man diesen Hanbo Stil und was bedeutet das?**

Unser Stil heißt Gendai Goshin Hanbo Jutsu, und das bedeutet:

- Gendai: Modern
- Goshin: Selbstverteidigungsbezogen
- Hanbo: Kurz Stock
- Jutsu: Technik.

In Summe würde dieser Stil auf deutsch also heißen: Moderne, selbstverteidigungsbezogene Stock-Techniken.

**(6) Was zeichnet den Hanbo gegenüber allen anderen im Gendai Goshin Kobu-Jutsu trainierten Waffen aus?**

Er ist die Waffe mit der mit Abstand größte Anwendungsvielfalt. Sehr viele weiche und SV Techniken.

**(7) Welches sind die drei Säulen des HANBO JUTSU?**

- KIHON
- KATA
- KUMITE

## 1.3 Nomenklatur

### NOMENKLATUR im HANBO - JUTSU ( ein Querschnitt durch die Grundschule )

#### Grifftechniken (**MOCHI**) :

KATATE : einhändig RYOTE : beidhändig

#### **KOBUDO - KA** :

UKE : Verteidiger TORI : Angreifer

#### Angriffsrichtungen und Formen :

MAE : vorwärts USHIRO : rückwärts YOKO : seitwärts **KATAI** : hart  
 JODAN : oben CHUDAN : mitte GEDAN : unten **JU** : weich  
 HIRA : waagrecht KIRITSU : senkrecht MAWASHI : rund (besser: in Kontakt)

#### Stoßtechniken (**TSUKI**) :

NANAME TSUKI : Seitstoß

NAGAI TSUKI : Längsstoß

#### Schlagtechniken (**FURI**) :

O FURI : weit ausgeholter Schlag  
 (Handgelenk, Ellenbogengelenk  
 und Schultergelenk sind aktiv)

KO FURI : kurzer Schlag  
 (nur Hand- und Ellenbogengelenk sind  
 aktiv)

#### **KIHON - Elemente** :

UKEMI-WAZA : Fallschule

MOCHI-HISHIGI-WAZA : Preßhebel

SHIME-WAZA : Würgetechniken

NAGE-WAZA : Würfe

KATAME-KYO : Festlegetechniken

TAI-KANSETSU-WAZA : Körperhebel

ASHI-WAZA : Beintechniken

KAITEN-KYO : Schwünge

KUMI-KYO : Transporttechniken

#### **KAMAE (Stellungen plus Hanbo) und DACHI** :

REI-NO-KAMAE : Zeremoniestellung

HIRA-ICHIMOCHJI-NO-KAMAE : Ausgangsstellung

DAN-RYOKU-NO-KAMAE : Eingangsstellung

RYO-TOBI-NO-KAMAE : beidseitige Ausfallstellung

Der Zusatz "TOBI" besagt, dass in die betreffende Stellung gesprungen wird.

KO SABAKI : kl. Halbkreisbewegung

O SABAKI : gr. Halbkreisbewegung

ZENKUTSU DACHI : Vorwärtsstellung

KOKUTSU DACHI : Rückwärtsstellung

SHIKO DACHI : Seitwärtsstellung

NEKO ASHI DACHI : Katzenfußstellung

KOSA DACHI : Kreuzstellung

HIZA DACHI : Kniestand

TSURU ASHI DACHI : Einbeinstellung

#### **KAITEN-KYO (Schwünge)** :

YUBI-KAITEN : Fingerschwung

KANSETSU-KAITEN : Gelenkschwung

TAI-KAITEN : Körperschwung

TE-KAITEN : Handschwung

UDE-KAITEN : Armschwung

ASHI-KAITEN : Beinschwung