

Gendai Goshin Kobu-Jutsu



Prüfungsordnung 5. Kyu

Bo-Jutsu

Bo Honbu Kai Trainer: Jörg Hahnenbruch

Inhalt

1.1	5. Kyu	3
1.1.1	Theorie	3
1.1.2	Tai Kamae	3
1.1.3	Kihon	4
1.1.4	Bo Shodan	5
1.1.5	Kumite	7
1.2	Theoriefragen.....	9

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 Tai Kamae

Nr.	Richtung	Mochi-Kae	Stellung	Technik	Anmerkungen
1	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Jodan-no-Kamae	-
2	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Chudan-no-Kamae	-
3	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Gedan-no-Kamae	-
4	→	-	Zenkutsu-Dachi	Waki-no-Kamae	Bo von links nach rechts führen
5	←	-	Neko-Ashi-Dachi	Hasso-no-Kamae	Nur Suri-Ashi, Bo bleibt rechts

Anmerkungen:

- Die Griffwechsel können für die Prüfung zum 5. Kyu punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Bei Prüfungen ab dem 4. Kyu, bei denen die Tai Kamaes zu den Vorkenntnissen zählen, muß ein Suberu-Mochi-Kae, also gleitender Griffwechsel erfolgen. Der Schüler soll beide Varianten des Mochi-Kae beherrschen.
Die Varianten des Mochi-Kae sind zum Teil sehr wichtig, wenn zum Beispiel die aktive Seite des BO (Nunti Bo) nicht geändert werden soll. Dann umgreifen. Suberu-Mochikae, wenn zum Beispiel der BO für eine Folgetechnik beschleunigt werden soll.

1.1.3 Kihon

Grundsätzliches:

- Die Griffwechsel können für die Prüfung zum 5. Kyu punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Bei Prüfungen ab dem 4. Kyu, bei denen das 5.-Kyu-Kihon zu den Vorkenntnissen zählt, muß ein Suberu-Mochi-Kae, also gleitender Griffwechsel erfolgen.
- Nach jeder Technik wird der Bo wieder in Kamae geführt.

Nr.	Richtung	Mochi-Kae	Stellung	Technik	Anmerkungen
1	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke	-
2	→	Suberu oder punktförmig	Zenkutsu-Dachi	Harai-Uke	Während des Kai-Ashi nach vorne Mochi-Kae ausführen. Sobald Schritt und Auslagenwechsel abgeschlossen sind, im Stand Harai-Uke.
3	→	Naname-kae, dann Suberu	Zenkutsu-Dachi	Nuki-Tsuki	-
4	→	Naname-kae, dann Suberu	Zenkutsu-Dachi	Maede-Tsuki	-
5	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Jodan-Uchi	-
6	→	Suberu	Kiba-Dachi	Yoko-Uchi	-

1.1.4 Bo Shodan

ZEREMONIE

1. Li. zurück in ZENKUTSU mit einem CHUDAN-MAEDE-TSUKI in MIGI-HONTE-MOCHI – **KIAI**.
2. Li. Fuß umsetzen in KIBA, dabei den Fuß erst zur Mitte bewegen dann nach links absetzen, dabei einen CHUDAN-GYAKU-YOKO-UCHI nach links schlagen, den Schlag mit einer deutlichen Hüftmotorik ausführen, Blick auf die li. BO-Spitze.
3. Mit li. einen GEDAN-NUKI-TSUKI, dabei keine Änderung der Stellung, wichtig bei dem GEDAN-NUKI-TSUKI ist mit dem BO eine Ausholbewegung ausführen, mit der re. Hand bis in Höhe des re. Ohr, der Winkel im re. Ellenbogen ist $< 90^{\circ}$, nach dem TSUKI den BO wieder in die Ausgangsposition zurück ziehen.
4. Mit li. einen JODAN-UCHI auf das Handgelenk des Gegners, dabei macht der BO eine Bewegung nach hinten entgegen des Uhrzeiger, wichtig beim Schlag - Handfläche parallel zu BO und der Handrücken zeigt nach oben, Schlag endet wenn der BO waagrecht ist-
5. Nach li. um 90° wenden in einen ZENKUTSU, mit re. einen JODAN-UCHI schlagen, beim Schlag die Hand eindrehen und Hüftmotorik einsetzen, der Schlag endet in Schulterhöhe und der eigenen Körpermitte.
6. Li. vor in ZENKUTSU mit einem HIDARI-FURIAGE-UCHI immer noch in MIGI-HONTE-MOCHI, die linke Hand ist vorne und der Schlag geht zur Körpermitte und unter das Kinn.
7. MAWATE, der re. hintere Fuß wird in einen ZENKUTSU re. umgesetzt, den BO weit zurück stehen lassen (Vorbereitung MAEDE-TSUKI). MAWATE beenden und dabei einen CHUDAN-MAE-MAEDE-TSUKI stoßen, bei der Wendung darauf achten, erst den Blick über die re. Schulter zu richten, der TSUKI geht zur eigenen Mitte in CHUDAN.
8. Bo auf rechte Körperseite führen, dort einen SUBERU-MOCHI-KAE ausführen, vorderen, rechten Fuß zu KIBA-DACHI umsetzen, und die Torsionsspannung des Körpers in einen MIGI CHUDAN-YOKO-UCHI entladen.
9. Mit re. einen GEDAN-NUKI-TSUKI, dabei keine Änderung der Stellung, wichtig bei dem GEDAN-NUKI-TSUKI ist mit dem BO eine Ausholbewegung ausführen, mit der re. Hand bis in Höhe des li. Ohr, der Winkel im li. Ellenbogen ist $< 90^{\circ}$, nach dem TSUKI den BO wieder in die Ausgangsposition zurück ziehen.
10. Mit re. einen JODAN-UCHI auf das Handgelenk des Gegners, dabei macht der BO eine Bewegung nach hinten im Uhrzeigersinn, wichtig beim Schlag: Handfläche parallel zum BO und der Handrücken zeigt nach oben, Schlag endet wenn der BO waagrecht ist.
11. Li. Fuß nach rechts bewegen, gleichzeitig den BO in etwa 45° auf die li. Schulter legen dabei gleichzeitig einen SUBERU-MOCHIKAE ausführen in einen HIDARI-HONTE-MOCHI Stellung ist nun ZENKUTSU li., dazu einen JODAN-UCHI in HIDARI-HONTE-MOCHI (zur Mitte hin) ausführen.

12. Re. vor in MIGI-ZENKUTSU-DACHI mit einem FURIAGE-UCHI, die Zielrichtung ist die Mitte unter das eigene Kinn, dabei ist die re. Hand vorne.
13. Nun erst einen SUBERU-MOCHIKAE ausführen, dabei eine Blickwendung, hinteren li. Fuß umsetzen in KIBA (dabei nicht zum Körpermittelpunkt gehen), nun einen sehr kraftvollen CHUDAN-YOKO-UCHI bis zur li. Körperaußenkante schlagen, der Blick ist auf die vordere BO-Spitze gerichtet, der Griff ist nun MIGI-HONTE-MOCHI.
14. Blick rückwärts mit USHIRO-CHUDAN-MAEDE-TSUKI, Blick nach vorne mit MAE-CHUDAN-MAEDE-TSUKI, beide TSUKI schnell und zur Körpermitte sowie als Einheit.
15. Mit re. Fuß vor li. Fuß vorbei (KAKE-DACHI dabei li. Fuß fest aufsetzen), BO auf die re. Körperseite schwingen als Ausholbewegung für die Folgetechnik, Blick geradeaus.
16. Li. Fuß in KIBA absetzen, sofort einen CHUDAN-YOKO-UCHI in MIGI-HONTE-MOCHI schlagen, Endpunkt ist die li. Körperaußenkante, Blick auf die vordere BO-Spitze.
17. Blick rückwärts mit USHIRO-CHUDAN-MAEDE-TSUKI, Blick nach vorne mit MAE-CHUDAN-MAEDE-TSUKI, beide TSUKI schnell und zur Körpermitte sowie als Einheit.
18. Li. Fuß umsetzen vor dem re. Fuß in KAKE-DACHI, den li. Fuß ganz aufsetzen, dabei den BO in einer FURIAGE ähnlichen Bewegung waagrecht auf die re. Schulter legen.
19. Den re. Fuß weiter bewegen in KIBA, dabei einen JODAN-UCHI in MIGI-HONTE-MOCHI schlagen, dabei auf das korrekte eindrehen der Schlaghand achten.
20. Sofort einen JODAN-NUKI-TSUKI mit der hinteren re. Hand stoßen – **KIAI**.

Den re. Fuß beziehen in NAORE-NO-KAMAE.

ZEREMONIE

1.1.5 Kumite

Mit den hier beschriebenen UKE-KUMITE sollen zwei 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.
- **Der Feind ist nicht der BO, sondern der Angreifer.** Damit ist gemeint, daß sich die Konter immer gegen den Angreifer und nicht gegen den BO richten müssen. Warum erst den BO blocken um dann den Gegner anzugreifen? Den Stock leerlaufen lassen, ausweichen und direkt den Angreifer kontern ist viel vorteilhafter. Der direkte Angriff auf den Gegner bringt ungeahnte Zeit- und Überraschungsvorteile.

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.

Mit der UKE-KUMITE sollen dem Anfänger die motorischen Grundzüge des BO-JITSU näher gebracht werden. Das BO- und TAI-KAMAE, die BO-Motorik sowie das Distanzverhalten werden in dieser Form erlernt und geschult. Diese KUMITE stellen einen wichtigen Teil der BO-KUMITE dar, besonders im Hinblick auf den BO-SHIAI, aber eben nur einen Teil der Gesamtheit.

Uke-Kumite

Grundsätzliches

- Die Beschreibung der Kumites erfolgt für Linksauslage beim Verteidiger, d. h. dieser steht mit dem linken Bein vorne und hält den Bo zu Beginn auf der rechten Körperseite.
- Der Angreifer steht in diesem Fall in Rechtsauslagen, also mit dem rechten Bein vorne und greift meistens mit Suri-Ashi an. Verteidiger und Angreifer stehen dadurch spiegelbildlich.
- Die Kumites sind in Links- und in Rechtsauslage zu zeigen. - Bei einer Prüfung wird für ein Kumite erst die Links-, dann die Rechtsauslage gezeigt. Anschließend folgt das nächste Kumite.
- Der Verteidiger zeigt die Bereitschaft für einen Angriff durch leichtes Absenken seines Bos.
- Das Uke-Kumite beginnt und endet mit einer Zeremonie.

Jodan-Yoko-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Jodan-Uchi.	Suri-Ashi auf 11 Uhr ohne Mochi-Kae mit leichtem Ausholen.
	Jodan-Yoko-Uchi.

Te-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Jodan-Uchi.	Linken Fuß auf 09 Uhr setzen, beim Ausholen hinteres Bo-Ende zu Tori Kopf zeigen lassen.
	Rechten Fuß mit Ko-Sabaki zu Heisoku-Dachi nachziehen, dabei 90° nach rechts drehen, ohne Mochi-Kae mit leichtem Ausholen. Te-Uchi in Richtung Toris Handgelenk.

Gedan-Yoko-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Maede-Tsuki.	Mit Suri-Ashi auf 09 Uhr in Kiba-Dachi ausweichen.
	Gedan-Yoko-Uchi in Richtung Toris vorderes Schienbein.

Ushiro-Jodan-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Jodan-Uchi.	Links vor, eine Fußlänge außen neben und leicht vor Toris rechtem Fuß absetzen. Mit rechts Ko-Sabaki im Uhrzeigersinn um fast 180° in Zenkutsu-Dachi, so daß die Blickrichtung nahezu parallel zu Toris ist. Dabei mit einem Jodan-Nagashi-Uke den angreifenden Bo sichern.
	Ushiro-Jodan-Uchi in Richtung Toris Gesicht; Bewegungsführung analog zu Soto-Uke.

Mawashi-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Yoko-Uchi,	Rechten Fuß auf 03 Uhr setzen. Mit links Ko-Sabaki im Gegenuhrzeigersinn um 90° in Zenkutsu-Dachi, so daß die Blickrichtung rechtwinklig zu Toris ist. Dabei ist erlaubt: <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Griffwechsel • Mit punktförmigem Griffwechsel • Mit Suberu-Mochi-Kae
	Jodan-Yoko-Uchi in Richtung Toris Hinterkopf.

1.2 Theoriefragen

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

(1) Was bedeutet der Name Bo?

Die Bezeichnung Bo bedeutet einfach „Stock“.

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

Eine alternative Bezeichnung für den Bo ist „Kun“.

(3) Welche verschiedenen Bo-Längen gibt es?¹

- San Shaku Bo: Ein 3 Fußlängen langer Stock, auch Hanbo (= halber Bo) genannt.
- Yon Shaku Bo: Ein 4 Fußlängen langer Stock, auch Jo genannt.
- Roku Shaku Bo: Ein 6 Fußlängen langer Stock, was ungefähr der Körpergröße des Fußbesitzers entspricht. Heute werden diese Bos meist mit 182 cm Länge angeboten.
- Ku Shaku Bo: Ein 9 Fußlängen langer Stock. womit dieser etwa 50 % länger als sein Nutzer ist.

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

Der Durchmesser beträgt 2,5 bis 3 cm. Früher waren Bos aus Holz, teils auch aus Metall. Heute sind die meisten Bos aus Hartholz, da Weichholz bei Kumites zu leicht zerstört wird.

(5) Wie bezeichnet man unseren Bo Stil und was bedeutet das?

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

- Gendai: Modern
- Goshin: Selbstverteidigungsbezogen
- Bo: Stock
- Jutsu: Technik.

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

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

Er ist die Waffe mit der mit Abstand am größten Reichweite.

(7) Welches sind die drei Klassen von Techniken (Waza) mit dem Bo?

- Uke-Waza: Blocktechniken
- Tsuki-Waza: Stoßtechniken
- Uchi-Waza: Schlagtechniken

¹ Nach Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste, S. 71, Sportverlag Berlin, 2001.