



Ju-Jutsu Verband Württemberg e. V.



Hanbo-Jitsu

Stilbeschreibung:

Hanbo-Jitsu ist ein Stockkampfsystem, dessen Ursprung in Japan liegt. Für diese Stockwaffe gilt ein Richtwert mit einer Länge von 90cm bis 100cm und einem Durchmesser zwischen 2,5cm und 3,5cm. Der Hanbo kann rund, sechskantig oder achtkantig sein und soll einer geeigneten Holzart entsprechen.

Das Hanbo-Jitsu wird als ergänzende Stilrichtung zum Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu gesehen. Der Anwendungsbereich liegt im wesentlichen in der Selbstverteidigung.

Die Inhalte des Ausbildungssystems setzen sich hauptsächlich aus drei Bereichen zusammen:

- **Basis, und Grundtechniken**
 - Stellungen
 - Bewegungsformen
 - Falltechniken
 - Blocktechniken
 - Schlag, und Stoßtechniken
 - Wurftechniken
 - Hebeltechniken

- Würgetechniken
- Festlegetechniken
- Transporttechniken

- **Abwehrtechniken**

- Hand-/ Armfassen
- Revers-/ Kragenfassen
- Haarzug/ Haare fassen
- Körperumklammerungen
- Kopfumklammerungen, Nelson
- Würgeangriffe
- Schlag, und Stoßangriffe mit dem Arm
- Schlag, und Stoßangriffe mit dem Bein
- Stockangriffe
- Messerangriffe
- Pistolenangriffe

- **Kata**

Kata ist eine festgelegte Bewegungsform bei der jede Technik in Reihenfolge und Richtung definiert ist. Jede Kata beginnt und endet an dem selben Punkt. Durch das Aneinanderreihen verschiedener Basistechniken erlangt man eine Sicherheit im Umgang mit dem Hanbo. Ausdruck und Geschwindigkeit sind jedoch dem Übenden überlassen. In der Prüfungsordnung sind sechs Kata, beginnend mit dem Grüngurt festgeschrieben.



Ju-Jitsu Verband Württemberg e. V.



Hanbo-Jitsu Ausbildung

Der Ju-Jitsu Verband Württemberg bietet mit dem Hanbo-Jitsu ergänzend zum Ju-Jitsu und Jiu-Jitsu eine weitere Stilrichtung an.

Mit einer stufenweisen aufgebauten Lehrgangsreihe bieten wir den Einstieg in diese Sportart an. Das Ziel ist der spätere Abschluss zum 1. Kyu oder 1. Dan.

Während dieser Lehrgangsreihe sind die Vorbereitungszeiten gemäß der Prüfungsordnung nicht einzuhalten.

Vorgesehen sind sechs eintägige Lehrgänge:

1. Inhalte des Gelb- und Orangegurt
2. Überprüfung Gelb- und Orangegurt, Inhalte des Grüngurt
3. Überprüfung Grüngurt, Inhalte Blaugurt
4. Überprüfung Blaugurt, Inhalte Braungurt
5. Überprüfung Braungurt, Inhalte 1. Dan
6. Überprüfung 1. Dan

Teilnehmen können Mitglieder des JJVW, die eine anerkannte Braungurt oder Danggraduierung nachweisen können.