



Landeslehrgang Hanbo-Jitsu 4

- Ausrichter:** Arashi Sindelfingen
- Ort:** Halle der Realschule am Goldberg
Goldbergstraße 27
71065 Sindelfingen
- Zeit:** Sonntag, 08. März 2015, 10.30 Uhr – 17.00 Uhr
Prüfung: 10.30 – 12.00 Uhr, Lehrgang: 12.30 – 17.00 Uhr
- Referent:** Werner Aßfalg, 1. Dan Hanbo-Jitsu
Prüfungsbeauftragter Jiu Jitsu
- Themen:** Prüfung 2. Kyu, Prüfungsinhalte 1. Kyu
- Teilnehmer:** ab 1.Kyu Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu (siehe Begleitschreiben)
- Gebühr:** 5,-- €
- Meldeschluss:** 31. Januar 2015
- Anmeldung:** Per Email an: ausschreibungen@jjvw.de
Über die Homepage www.jjvw.de unter Ausschreibungen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Meldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Absagen durch den Lehrwart sind möglich.

Begleitschreiben / Mitteilung und Stielbeschreibung anhängend.

gez. Hennes Meinikheim
Vizepräsident Breitensport

gez. Ingo Kammerer
Lehrwart Jiu Jitsu



Hanbo-Jitsu Ausbildung

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

Mit einer stufenweisen aufgebauten Lehrgangsreihe bieten wir den Einstieg in diese Sportart an. Das Ziel dieser Ausbildung ist der spätere Abschluss mit der Prüfung zum 1.Kyu oder 1.DAN Hanbo-Jitsu. Um ein zügiges hinaus Tragen des Hanbo in die Vereine zu ermöglichen, wurden für diese Ausbildungsreihe die Vorbereitungszeiten für die Graduierungen bis zum 1.DAN außer Kraft gesetzt.

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

Teilnahmevoraussetzungen:

- mind. 1. Kyu Ju-Jitsu oder Jiu-Jitsu im JJVW
- aktives Mitglied im JJVW (aktuelle Jahressichtmarke)



Hanbo-Jitsu

Beschreibung Hanbo-Jitsu im JJVW:

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 Kampfkunst 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.