

AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 5. Kyu Gelbgurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. 3er Block Unten, Mitte, Oben horizontal nach vorn
4. Vertikalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen
5. Diagonalschlag über den Kopf ziehen linker Arm und linkes Bein vorn, dann Wechsel
6. Doppelfußtritt nach vorn im Sprung, während der Landung Vertikalschlag nach unten

Kombinationen

1. Vorgehen im Kampfstand - Stockstoß nach vorn – Diagonalschlag über dem Kopf ausgeholt bis nach hinten durchgezogen, Übergang in Stockstoß

Kata

1. Hanbo Shodan (Erste Hanbo Kata)

Partnerübungen

1. Erste Hanbo Partnerform

Selbstverteidigung

Abwehr gegen: Festhalten einer Hand gleichseitig, festhalten einer Hand diagonal, festhalten beider Hände, festhalten des Revers, geraden Faustschlag zu Kopf, Schwinger zum Kopf, gerader Fußtritt, halbrunder Fußtritt



AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 4. Kyu Orangegurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. 3er Block Unten, Mitte, Oben horizontal nach vorn
4. Vertikalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen
5. Diagonalschlag über den Kopf ziehen linker Arm und linkes Bein vorn, dann Wechsel
6. Block mit Ausfallschritt 45 Grad, Block über den Rücken
7. Block vor dem Körper nach außen im Katzenstand
8. Blockschlag Einhändig nach unten – außen

Kombinationen

1. Vorgehen im Kampfstand - Stockstoß nach vorn – Diagonalschlag über dem Kopf ausgeholt bis nach hinten durchgezogen, Übergang in Stockstoß
2. Ausgangsposition wie erste Partnerübung: Vorgehen Diagonalschlag nach vorn unten – seitlich ausweichen und Block über den Kopf – hintere Bein weicht aus und Horizontalschlag zum Kopf des Gegners – vordere Bein zurückziehen und Stockschlag nach unten / hinten – zurückgehen in Ausgangsstellung

Kata

1. Hanbo Shodan (Erste Hanbo Kata)
2. Hanbo Nidan (Zweite Hanbo Kata)

Partnerübungen

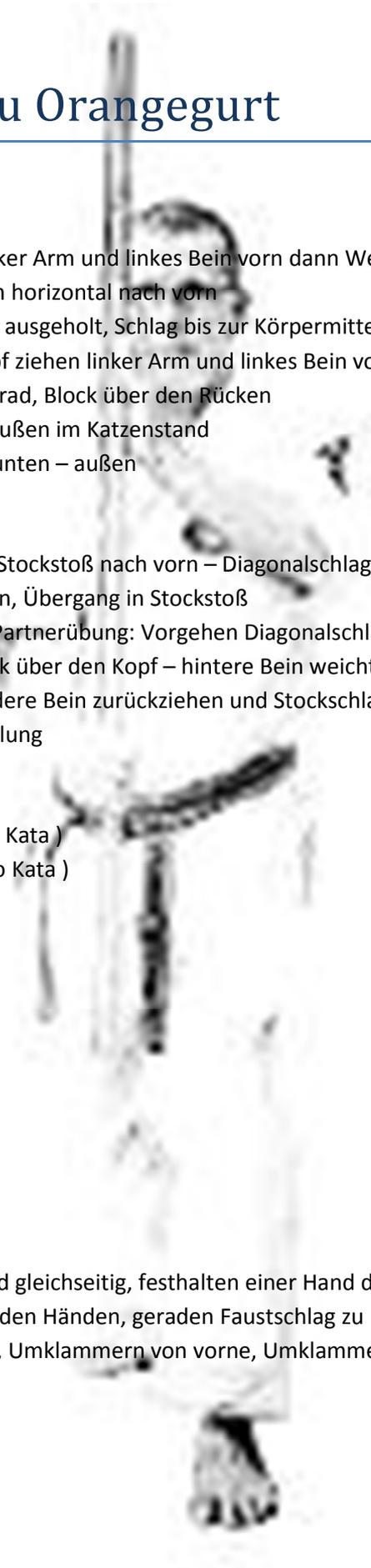
1. Erste Hanbo Partnerform
2. Zweite Hanbo Partnerform

Fallschule

Seitlich rechts, links, nach vorne

Selbstverteidigung

Abwehr gegen: Festhalten einer Hand gleichseitig, festhalten einer Hand diagonal, festhalten beider Hände, festhalten des Revers mit beiden Händen, geraden Faustschlag zu Kopf, Schwinger zum Kopf, gerader Fußtritt, halbrunder Fußtritt, Umklammern von vorne, Umklammern von hinten, Stockschlag von oben, Stockschlag von der Seite



AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 3. Kyu Grüngurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. 3er Block Unten, Mitte, Oben horizontal nach vorn
4. Diagonalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen Übergang in Stockstoß
5. Diagonalschlag über den Kopf ziehen linker Arm und linkes Bein vorn, dann Wechsel
6. Block mit Ausfallschritt 45 Grad, Block über den Rücken
7. Block vor dem Körper nach außen im Katzenstand
8. Blockschlag Einhändig nach unten – außen
9. Kleiner gedrehter Block nach vorn von außen nach innen
10. Kleiner gedrehter Block nach vorn von innen nach außen

Kombinationen

1. Ausgangsposition wie erste Partnerübung: Vorgehen Diagonalschlag nach vorn unten – seitlich ausweichen und Block über den Kopf – hintere Bein weicht aus und Horizontalschlag zum Kopf des Gegners – vordere Bein zurückziehen und Stockschlag nach unten / hinten – zurückgehen in Ausgangsstellung
2. Kampfstand - rückwärtsgleiten mit Block nach oben – zurückgleiten mit kurzem Vertikalschlag bis Körpermitte – Übergang in Stockstoß - vorgehen in Kampfstand

Kata

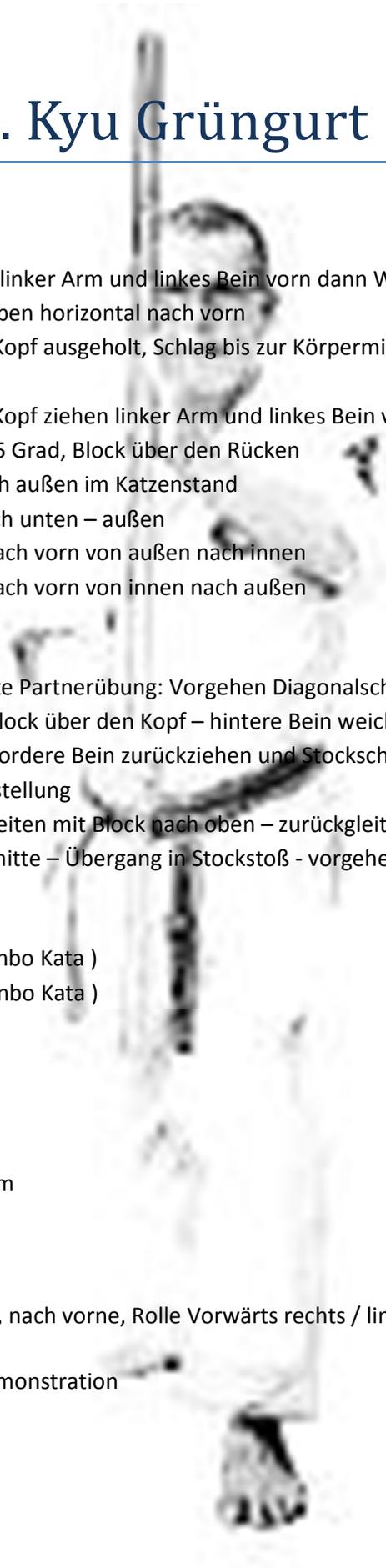
1. Hanbo Nidan (Zweite Hanbo Kata)
2. Hanbo Sundan (Dritte Hanbo Kata)

Partnerübungen

1. Erste Hanbo Partnerform
2. Zweite Hanbo Partnerform
3. Dritte Hanbo Partnerform

Fallschule: Seitlich rechts, links, nach vorne, Rolle Vorwärts rechts / links

Selbstverteidigung: Freie Demonstration



AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 2. Kyu Blaugurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. Rückwärtsgehen mit Stockstoß nach hinten
4. Diagonalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen Übergang in Stockstoß
5. Gerader Fußtritt nach vorn hereinrutschen mit kurzem vertikalen Doppelschlag von unten nach oben, dann von oben nach unten einseitig
6. Block mit Ausfallschritt 45 Grad, Block über den Rücken
7. Block vor dem Körper nach außen im Katzenstand
8. Blockschlag Einhändig nach unten – außen
9. Kleiner gedrehter Block nach vorn von außen nach innen, kleiner gedrehter Block nach vorn von innen nach außen in einem technischen Ablauf
10. Block zum Kopf horizontal übergehen lassen in Blockschlag nach unten außen

Kombinationen

1. Kampfstand - rückwärtsgleiten mit Block nach oben – zurückgleiten in Ausgangsposition mit kurzem Vertikalschlag bis Körpermitte – Übergang in Stockstoß - vorgehen in Diagonalschlag mit anschließendem hineingleiten in seitlichen Stockstoß - Kampfstand

Kata

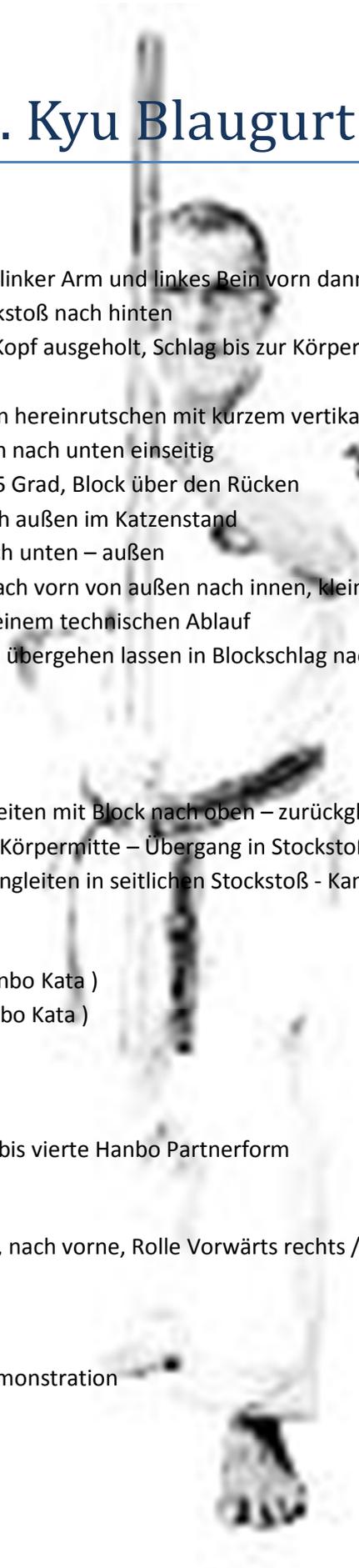
1. Hanbo Sundan (Dritte Hanbo Kata)
2. Hanbo Yodan (Vierte Hanbo Kata)

Partnerübungen

1. Erste Hanbo Partnerform bis vierte Hanbo Partnerform

Fallschule: Seitlich rechts, links, nach vorne, Rolle Vorwärts rechts / links, Flugrolle recht / links

Selbstverteidigung: Freie Demonstration



AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 1. Kyu Braungurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. Rückwärtsgehen mit Stockstoß nach hinten
4. Diagonalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen Übergang in Stockstoß
5. Kampfstand gerader Fußtritt nach vorn hereinrutschen mit kurzem vertikalen Doppelschlag von unten nach oben, dann von oben nach unten einseitig, Kampfstand
6. Block mit Ausfallschritt 45 Grad, Block über den Rücken
7. Block vor dem Körper nach außen im Katzenstand
8. Blockschlag vor dem Körper nach innen im Katzenstand
9. Kleiner gedrehter Block nach vorn von außen nach innen, kleiner gedrehter Block nach vorn von innen nach außen, Blockschlag nach unten außen in einem technischen Ablauf
10. Block zum Kopf horizontal übergehen lassen in voll durchgezogenen Horizontalschlag übergehen in Stockstoß nach vorn Blockschlag nach unten außen

Kombinationen

1. Kampfstand - rückwärtsgleiten mit Block nach oben – zurückgleiten in Ausgangsposition mit kurzem Vertikalschlag bis Körpermitte – Übergang in Stockstoß - vorgehen in Diagonalschlag mit anschließendem hineingleiten in seitlichen Stockstoß – weiter drehen und Stockstoß nach hinten - weitergehen Stockstoß nach vorn mit anschließendem Stockschlag horizontal auf die Körpermitte - Kampfstand

Kata

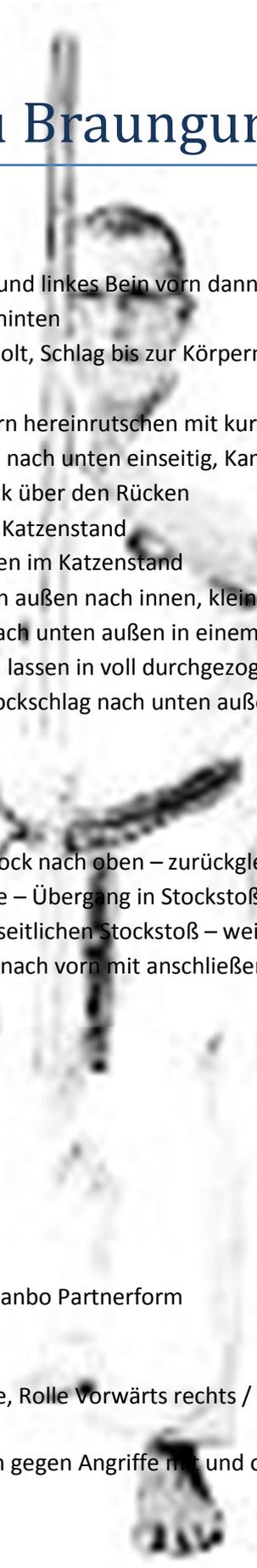
1. Hanbo Yodan (Vierte Hanbo Kata)
2. Hanbo Godan (Fünfte Hanbo Kata)

Partnerübungen

1. Erste Hanbo Partnerform bis fünfte Hanbo Partnerform

Fallschule: Seitlich rechts, links, nach vorne, Rolle Vorwärts rechts / links, Flugrolle rechts / links

Selbstverteidigung: Freie Demonstration gegen Angriffe mit und ohne Waffen



AKS Kobudo

Hanbo Jitsu 1. Dan Schwarzgurt

Grundschule

1. Vorgehen im Kampfstand
2. Vorgehen mit Stockstoß (linker Arm und linkes Bein vorn dann Wechsel)
3. Rückwärtsgehen mit Stockstoß nach hinten
4. Diagonalschlag über den Kopf ausgeholt, Schlag bis zur Körpermitte runterziehen Übergang in Stockstoß
5. Kampfstand gerader Fußtritt nach vorn hereinrutschen mit kurzem vertikalen Doppelschlag von unten nach oben, dann von oben nach unten einseitig, Kampfstand
6. Seitenstand (Kiba Dachi) Übersetzschrift und seitlicher Fußstoß, absetzen mit seitlichem Stockstoß
7. Kampfstand, Übersetzschrift mit halbrundem Fußtritt absetzen mit Diagonalschlag
8. Block mit Ausfallschritt 45 Grad, Block über den Rücken, von da aus über den Kopf geführter Horizontalschlag
9. Block vor dem Körper nach außen im Katzenstand
10. Blockschlag vor dem Körper nach innen im Katzenstand
11. Kleiner gedrehter Block nach vorn von außen nach innen, vorrutschen kleiner gedrehter Block nach vorn von innen nach außen, Blockschlag nach unten außen in einem technischen Ablauf
12. Block zum Kopf horizontal übergehen lassen in voll durchgezogenen Horizontalschlag übergehen in Stockstoß nach vorn, von da aus einhändiger Blockschlag nach unten außen

Kombinationen

1. Eine selbstentwickelte Kombination mit mindestens acht Techniken

Kata

1. Hanbo Shodan bis Godan (1 – 5)
2. Hanbo Rohai

Partnerübungen

1. Erste Hanbo Partnerform bis fünfte Hanbo Partnerform

Fallschule: Seitlich rechts, links, nach vorne, Rolle Vorwärts rechts / links, Flugrolle rechts / links

Selbstverteidigung: Freie Demonstration gegen Angriffe mit und ohne Waffen

