Prüfungsinhalte für 3.Kyu-Grad / grün
Hanbo - Jitsu

1. Vorkenntnisse:

werden ab dem 5. Kyu-Grad abgeprüft. Stichproben können aus den Gebieten der Fall-Wurf-Griff- und Abwehrtechniken bis hin zu den theoretischen Kenntnissen abverlangt werden.

2. Falltechniken + Handhabung des Bo:

sollten sportlich und SV-bezogen mit den entsprechenden Steigerungen vorgeführt werden, ebenfalls die Geschicklichkeits-Übungen.

3. Basistechniken:

Die 10 Hanbo-Basistechniken sollten Partnerweise als Demonstration mit daraus entstehenden Abwehrtechniken vorgeführt werden.
Die Wurf-, Hebel- und Halsdrucktechniken können wahlweise in Migi (rechts) oder Hidari (links) vorgeführt werden. Die NAGE-WAZA kann als Grundlage der Techniken aus der traditionellen "Go-Kyo" des Kodokan gelten.

8 Techniken in links oder rechts ausgeführt.
z.B. O-Uchi-Gari, O-Soto-Gari, O-Goshi

4. Demonstration, Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollten dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

Abwehr-, Distanztechniken von Angriffen in Kombination von:

Faust	*	
Fußtritten	*	
Stock-, Hanbo-, Bo-, Langwaffen	*	
Messer	*	ab 16 Jahren
Pistolen	*	ab 16 Jahren
Anzahl / Stück	8	

5. Kata:

Kihon	キホン	10 Basis-Techniken
Yomo-no-Kata, ichi	四方の型いち	vier-Wege Kata / eins

Es kann auch eine Kata aus dem angebotenen Kata-Pool nach Absprache gezeigt werden.

6. theoretische Kenntnisse:

Geschichte des Hanbo – Jitsu (kurze Erklärung in schriftlicher Form)

Änderungen der Ordnung behält sich das Gremium der U.I.J.J.A.-D vor.

U.I.JJ.A. – D
August 2020
der Repräsentant
Copyright U.I.J.J.A.-D