



*Riet bedekt met rijp
In de dood
verstilde schoonheid*

Cor Brouwer

HANBO JITSU



Inhoudsopgave

Bladzijde 2

Inleiding	3
Hanbo Jitsu - zelfverdediging met de stok (Hanbo)	4-5
Basisprincipes - hantering en toepassing van de Hanbo	6
Warming-Up	7
Basistechnieken (1.1 t/m 1.8)	8-19
Ontwapenen/Weren (2.1 t/m 2.10)	21-31
Verdedigen	
Aanvallen naar lichaam en hoofd	
ongewapende aanvallen (3.1 t/m 3.11)	32-42
aanvallen met wapen (korte stok of mes) (4.1 t/m 4.8)	43-50
Pakkingen	
kleding of verwurging (5.1 t/m 5.8)	52-59
pols of Hanbo (6.1 t/m 6.7)	60-66
Schoppen (7.1 t/m 7.6)	67-71
Omvattingen	
middel (frontaal, van achteren en opzij) (8.1 t/m 8.6)	73-78
Kata	
Hanbo Jitsu kata – Shodan	79-82
Hanbo Jitsu kata – Nidan	83-86
Hanbo Jitsu kata – Kyo	87-90



Inleiding

Onder leiding van mijn leermeester, de heer Tonny Wagenaar, ben ik zo'n 45 jaar geleden begonnen met het beoefenen van het Jiu Jitsu. In die tijd werd het Jiu Jitsu, dat in Nederland ondergesneeuwd werd door het zeer populaire Judo, als gevolg van de successen van o.m. Anton Geesink, onderwezen door voornamelijk Judo-leraren. Het gevolg daarvan was, dat het Jiu Jitsu in de meeste gevallen op Judo leek, aangevuld met wat klemmen en dergelijke. Aangezien er toentertijd vanuit de NJJB, thans JBN, geen activiteiten werden ontwikkeld om het Jiu Jitsu te promoten, werden degenen, die zich verder wilden ontwikkelen, gedwongen andere wegen in te slaan.

De IMAF (International Martial Art Federation) was (en is) een bond, die zich wel intensief bezig hield met Jiu Jitsu, zij het een afwijkende stijl, t.w. Tai Jitsu; een stijl die ontleend is aan het Ninjitsu. Een logische stap was derhalve, om mij gedurende vele jaren bij deze bond aan te sluiten.

In de loop der jaren heb ik een eigen stijl kunnen ontwikkelen, die zich kenmerkt door directheid en effectiviteit. In deze stijl zijn in hoge mate invloeden van overige vechtkunsten, zoals het Karate, Aiki-Jitsu en Tai-Jitsu herkenbaar.

Bij het doceren van het Jiu Jitsu kwam ik echter tot de ontdekking, dat er toch nog iets ontbrak.

Zoals de meeste beoefenaren van een vechtkunst ben ook ik zeer geïnteresseerd in andere vechtkunsten resp. -stijlen. Op mijn zoektocht naar een zinvolle aanvulling werd ik geconfronteerd met het Hanbo Jitsu. Enthousiast geworden na het bijwonen van een stage van de Ninjitsu-grootmeester Masaaki Hatsumi heb ik mij verdiept in deze stijl en ben tot de conclusie gekomen, dat technieken uit deze stijl zeer goed toepasbaar zijn in het Jiu Jitsu. Een keuze is gemaakt uit technieken, die zondermeer ingepast kunnen worden. Deze technieken zijn in dit boek opgenomen. U zult tijdens het beoefenen van het Hanbo Jitsu bemerken, dat hoe bedreven er men wordt, hoe groter de creativiteit wordt waarmee alternatieve technieken worden gevonden.

Ik hoop dat deze Hanbo Jitsu-technieken ook voor anderen een positieve aanvulling op het Jiu Jitsu mogen betekenen.

Graag wil ik bedanken voor hun enthousiaste medewerking aan de totstandkoming van dit boek:

Wim Stroet, om de vaak pijnlijke technieken meerdere malen te willen ondergaan;

Alwin Evers en *Roos Langendijk*, voor de onmisbare ondersteuning bij het fotografische werk en de lay-out.

Cor Brouwer
Hoorn, januari 2004



HANBO JITSU

Zelfverdediging met de stok (Hanbo)

Het is eigenlijk vreemd dat de stok, als wapen, niet die bekendheid heeft, die hem toekomt. Uit de praktijk is gebleken, dat een stok of een hierop gelijkend voorwerp wel degelijk als zelfverdedigingswapen kan worden gebruikt.

Wandelstok of paraplu, ja zelfs een potlood of ball-point zijn in geval van nood zeer geschikte middelen, om een aanvaller af te weren. Het zijn voorwerpen voor dagelijks gebruik, die door een veelvoud aan toepassingen een effectieve zelfverdediging mogelijk maken.

Men kan zich afvragen, of de stok als verdedigingswapen werkelijk optimaal is, omdat er genoeg andere wapens zijn. Het pistool is gemakkelijker hanteerbaar en een mes laat de aanvaller eerder afschrikken dan dat dit het geval zal zijn bij een stok. Dit zijn echter gedachten in een verkeerde richting. Het streven moet zijn, zichzelf te beschermen. De aanvaller dient niet zonder meer onschadelijk te worden gemaakt, maar uitsluitend zijn aanval dient te worden afgeweerd. Dit is een zuivere vorm van zelfverdediging.

Een eenvoudige wandelstok is een zeer variatierijk wapen, dat gedoseerd kan worden ingezet. Men kan er, zoals in het Karate, mee stoten en slaan op vitale punten, of zoals in het Jiu Jitsu klemmen aanzetten. Al naar gelang de ernst van de aanval kan men zich bedienen van een polsbevrijding, het breken van een elleboog of een slag die de aanvaller het bewustzijn doet verliezen. Er is geen ander voorwerp dat zo creatief voor zelfverdediging kan worden ingezet als een stok.

Ongewapende vecht- en verdedigingskunsten zoals bijv. Taekwondo, Kempo, Karate, Jiu Jitsu of Judo zijn zeer geavanceerde systemen. Voor effectieve toepassing is echter een lange en intensieve training vereist. Dit is weliswaar geen nadeel – want niets vormt lichaam en geest zo goed als de training van Budokunsten – maar het sluit grote groepen personen, die juist zelfbescherming nodig hebben, buiten. Bijvoorbeeld ouderen en mensen met een meer of minder zware lichamelijke handicap.

Met behulp van de in dit boek beschreven technieken kunnen ook minder geoefende personen zich effectief te weer stellen.

De beschreven zelfverdedigingstechnieken worden uitgevoerd met de Hanbo. Deze stok heeft ongeveer de lengte van een wandelstok, in lengte variërend van ca. 92 tot 100 cm en een diameter van 2 tot 2.5 cm. Het Hanbo Jitsu is een oude Japanse vorm van zelfverdediging waarbij de Hanbo als wapen fungeert. Het Hanbo Jitsu werd door de Japanse grootmeester Masaaki Hatsumi gemoderniseerd en voor de praktische toepassing geschikt gemaakt. Het Hanbo Jitsu is een vast onderdeel van de technieken die in het Ninjitsu worden toegepast.

Het trainen van de diverse technieken dient bij voorkeur plaats te vinden in de sportschool, onder toezicht van de docent. Deze kan, waar nodig, corrigerend optreden, om de met enig risico verbonden oefeningen goed te laten verlopen. Tijdens de training dient aan een goede discipline de hand te worden gehouden. Gezien de aard van de technieken is het niet aan te raden te jeugdige personen het Hanbo Jitsu te laten beoefenen.

HANBO JITSU

Dit boek pretendeert geenszins compleet te zijn. De hierin beschreven technieken zijn gekozen omdat deze goed passen in de eerder genoemde zelfverdedigingskunst, Jiu Jitsu.



De auteur van dit boek wijst elke aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of beschadiging van goederen, die, direct of indirect, het gevolg zou kunnen zijn van het beoefenen van het Hanbo Jitsu, expliciet af.

Cor Brouwer
Hoorn, januari 2004

Het overnemen van de inhoud van dit boek, of gedeelten daarvan, alsmede het gebruik van het fotomateriaal, is uitsluitend met uitdrukkelijke toestemming van de samensteller toegestaan.

Basisprincipes hantering en toepassing van de Hanbo

Er zijn talloze mogelijkheden om een stok vast te houden:

Boven het hoofd of achter de rug, met één of twee handen; terwijl men een voet naar voren plaatst enz.

In de basishouding (Hira ichimonji no kamae) houdt men de stok horizontaal naar beneden met beide handen vast. De voeten dienen ca. 45 cm en de handen op schouderbreedte van elkaar verwijderd te zijn. Het lichaam is ontspannen, de geest waakzaam. Deze innerlijke waakzaamheid mag op generlei wijze zichtbaar zijn, noch in de houding noch in de gelaatsuitdrukking. Vanuit deze stand kan gemakkelijk – zelfs als men weinig tijd heeft om te reageren – een aanval afweren. Men kan in elke richting slaan en stoten en wat het belangrijkste is, de ellebogen blijven dicht bij het lichaam en onder de schouderhoogte. Nog een belangrijk punt is, dat deze stand geen agressieve vechthouding voorstelt.

Een wapen, dat wordt gebruikt, moet als verlengstuk van het eigen lichaam dienen en niet uitsluitend als wapen. Dat betekent, dat een correcte lichaamsbeweging voor het succesvol uitvoeren van de techniek vereist is. De belangrijkste bewegingen die ingestudeerd moeten worden zijn die, waarbij de aanval wordt ontweken. De acht basisbewegingen zijn daarom in eerste instantie ontwijkingsoefeningen en in tweede instantie verdedigingstechnieken. Het is raadzaam, ze eerst zonder stok te beoefenen, om het noodzakelijke vertrouwen in de eigen lichaamsbeweging te krijgen. Deze ontwijkingsoefeningen moeten langdurig worden getraind, tot een zodanige vaardigheid is bereikt, dat de trainingspartner met volle kracht en snelheid kan aanvallen. Deze basisbewegingsvormen zijn oefeningen voor de juiste timing en inschatting van de afstand, alsmede om te leren, hoe toe te stoten en het wapen precies op het doel te richten. Hoewel de meest gevaarlijke technieken en slagen uit dit boek zijn gelaten, zijn er nog genoeg mogelijkheden om de partner te verwonden, zodat tijdens de training met de partner grote voorzichtigheid is geboden. Gelijktijdig dient de training echter zo realistisch mogelijk te zijn, d.w.z. als de partner geen pijn voelt, of niet de noodzaak ervaart zich over te geven, moet de techniek net zo lang worden getraind, tot hij de effectiviteit van de techniek ondervindt.

Het is een ernstige fout van de partner, zich te vroeg gewonnen te geven resp. zelf de techniek te zwak uit te voeren. Op die manier zal geen van beiden zich bewust worden van de ware betekenis van de techniek en de fysieke en mentale bekwaamheid aanleren.



Warming-Up

Voordat met het oefenen van de Hanbo Jitsu-slag- en klemtechnieken wordt begonnen, is een goede warming-up vereist. Door de diversiteit aan bewegingen en de vaak explosieve kracht van de slagen en technieken, wordt aan de conditie van het spierstelsel en het bewegingsapparaat hoge eisen gesteld. Een slechte warming-up kan gemakkelijk tot beschadiging van de borst-, rug-, schouder- en armspieren leiden.

Bij veel warming-up-oefeningen wordt de Hanbo betrokken, opdat men een goede gewenning aan het wapen krijgt. Het uitvoeren van valbreekoefeningen met de Hanbo in de hand is hiervan een voorbeeld (koprol, rol achterover, etc.)

Om de spieren van schouders en armen los te maken kunnen onder andere de in de beschreven basistechnieken genoemde slagen, stoten en weringen, in een rustig tempo herhalend, zowel links als rechts, worden uitgevoerd.

De slagen, stoten en weringen kunnen met of zonder partner worden uitgevoerd.

Na het uitvoeren van een slag, stoot of wering stapt men terug in de parate houding.

Diverse slagen, stoten en weringen worden op de bladzijden 9 en 10 afgebeeld.



Basistechnieken

De verschillende mogelijkheden van de stoktechnieken.

De afzonderlijke technieken zijn niet zo star vastgelegd, zoals dit in andere Budokunsten het geval kan zijn. De eigen lichaamsafmeting en die van de tegenstander, de afstand tot de tegenstander, gewicht en lengte van de stok, spelen een belangrijke rol in de toepassing van de Hanbo. Er zijn echter een klein aantal basistechnieken, die regelmatig getraind moeten worden om hierin een bepaalde vaardigheid te verkrijgen. Onderstaand geef ik u een opsomming van de diverse stoktechnieken met hun Japanse benaming.

Slagen: bo-furi-kyo

met twee armen – ryo-te-furi

met één arm – kata-te-furi

wijd uitgehaalde slag – o-furi

korte slag – ko-furi

Slagrichting:

horizontaal – hira-furi

vertikaal – kiritsu-furi

slag van boven naar het lichaam – jodan-kiritsu-furi

slag van schuin onderen naar het lichaam – tate-kiritsu-furi

slag van opzij naar boven – jodan-hira-furi

slag van opzij horizontaal naar het midden - chudan-hira-furi

slag van opzij naar onderen (bijv. naar de voet) – gedan-hira-furi

Stoot in de lengterichting met uiteinde: nagai-tsuki

met één arm – kata-te-nagai-tsuki

met twee armen – ryo-te-nagai-tsuki

stoot naar voren – mae-nagai-tsuki

stoot naar de zijkant – yoko-nagai-tsuki

stoot naar achteren – ushiro-nagai-tsuki

stoot naar het hoofd – jodan-nagai-tsuki

stoot naar het midden van het lichaam – chudan-nagai-tsuki

stoot naar het onderlichaam – gedan-nagai-tsuki

Stoot met zijkant van de stok: naname-tsuki

stoot met horizontaal gehouden stok – hira-naname-tsuki

stoot met verticaal gehouden stok – kiritsu-naname-tsuki

stoot naar boven – jodan-naname-tsuki

stoot naar het midden van het lichaam – chudan-naname-tsuki

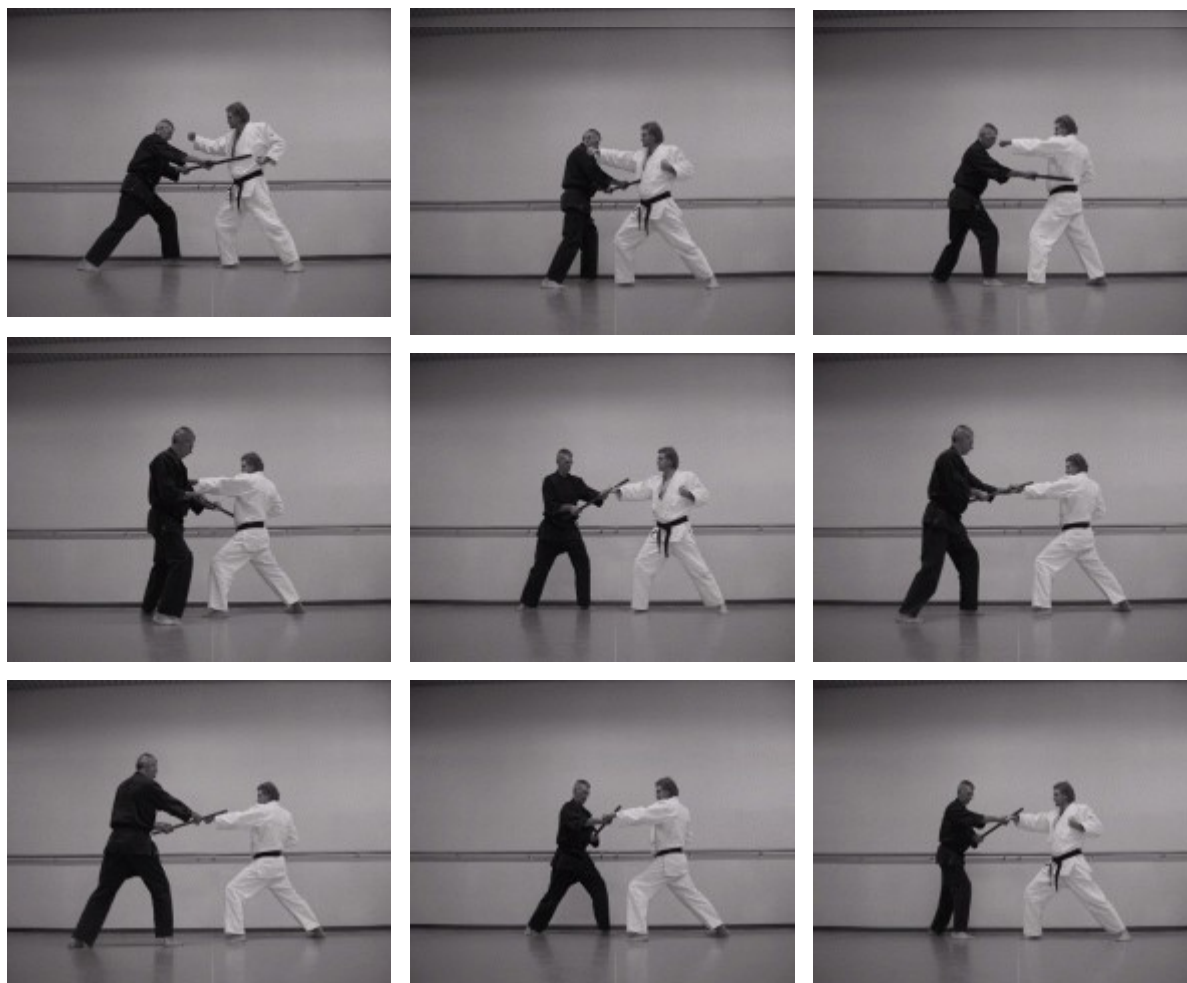
stoot naar het onderlichaam – gedan-naname-tsuki

HANBO JITSU

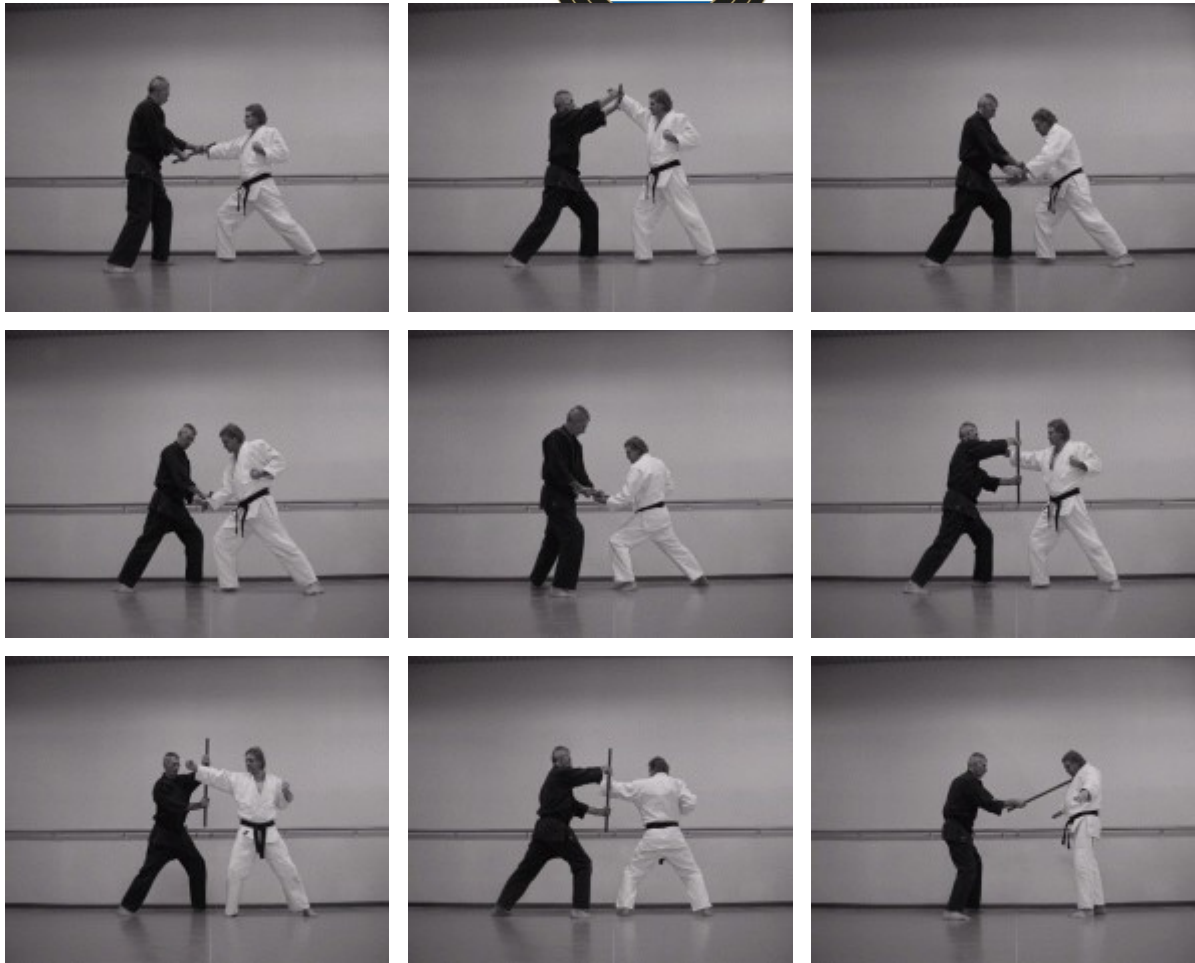


De stoten met de stok worden in de meeste gevallen met twee armen uitgevoerd. De slagen kunnen met één of twee armen worden uitgevoerd. Naast het middengedeelte van de stok, tussen de handen, worden dikwijls ook de beide uiteinden, buiten de handen, gebruikt.

Slagen, stoten en weringen



HANBO JITSU



HANBO JITSU

Het hanteren van de Hanbo



Het is uitermate belangrijk de Hanbo altijd stevig vast te houden.

De vingers, incl. de duim dienen de stok geheel te omvatten. Als de greep moet worden gewisseld, moet de hand zo dicht mogelijk langs de stok glijden, opdat de stok te allen tijde weer vastgepakt kan worden.

Als uitgangshouding voor de in dit boek beschreven technieken is uitgegaan van de meest neutrale houding. Hierbij staan de voeten evenwijdig aan elkaar op schouderbreedte. De knieën zijn lichtelijk gebogen. Het lichaam wordt rechtop gehouden.

Met beide handen wordt de Hanbo horizontaal vastgehouden, waarbij de handen zich ongeveer ter hoogte van de dijbenen bevinden. De handen houden de Hanbo symmetrisch vast, waarbij aan beide zijden ca. 20 – 25 cm van de stok wordt vrijgelaten.

Ik wil een tweede meer verdedigende houding niet onvermeld laten, waarbij de stok verticaal voor het lichaam wordt gehouden en de voeten ongeveer in lijn achter elkaar staan.

Vanuit deze houding kan eveneens een aanval- of verdedigingstechniek worden uitgevoerd.

Onderstaand staan beide verdedigende houdingen afgebeeld:



Hira ichimonji no kamae



Dan ryoku no kamae

1. Basistechnieken (*)

1.1

Uit de aanval diagonaal naar achteren uitwijken en gelijktijdig slag tegen de zijkant van het lichaam

Men staat in de basisuitgangspositie tegenover de trainingspartner. Alle basisbewegingen worden vanuit deze positie uitgevoerd. De partner stoot met de rechter vuist naar het gezicht. De verdediger stapt met de linker voet naar links achter weg en trekt de rechter voet in dezelfde richting iets bij. Gelijktijdig wordt de Hanbo tegen de Plexus Solaris van de aanvaller geslagen. Als men met de linker voet zijwaarts stapt, glijdt de hand naar het uiteinde van de stok. Bij de slag met de stok moet de rechter hand iets naar de linker hand glijden. Deze coördinatie van de voetbeweging en het glijden van de hand wordt bij alle basisbewegingen, met uitzondering van nr. 8, toegepast. Men dient minder met de handen en armen te slaan, maar veel meer met het gehele lichaam.

Na het beëindigen van de beweging keren aanvaller en verdediger terug in de uitgangspositie. Nu valt de partner met de andere vuist aan. Er wordt uitsluitend met de laatste 13-15 cm van de Hanbo geslagen, op dit deel wordt de maximale slagkracht geconcentreerd.



(*) Gezien het belang van een goede beheersing van de basistechnieken is voor een uitgebreide omschrijving van deze technieken gekozen.

1.2

Diagonaal uitwijken naar voren in de aanval en slag tegen de zijkant van het lichaam

De partner valt aan met een linkse directe vuiststoot. Men stapt met de linker voet naar links weg en slaat de Hanbo tegen de ribben van de aanvaller.

Na het beëindigen van de beweging keren aanvaller en verdediger terug in de uitgangspositie. Nu valt de partner met de andere vuist aan.

Als men met de eerste twee basisbewegingen vertrouwd is, kan men ze afwisselend met de partner oefenen.

Valt de partner met zijn rechter vuist aan, dan stapt men naar links weg en verdedigt met de eerste oefening.

Valt hij aan met zijn linker vuist, dan stapt men weer naar links weg en past men de tweede verdediging toe.





1.3

Diagonaal uitwijken naar voren uit de aanval en slag tegen de zijkant van het lichaam

De partner valt aan met een rechtse directe vuiststoot naar het gezicht. Men stapt met de linker voet links naar voren en glijdt met de rechter voet in dezelfde richting. Gelijktijdig slaat men de Hanbo tegen de ribben van de aanvaller.

Na het beëindigen van de beweging keren aanvaller en verdediger terug in de uitgangspositie. Nu valt de partner met de andere vuist aan.





1.4

De aanval naar buiten ontwijken en slag met de stok op het polsgewricht

De partner valt aan met een rechtse directe vuiststoot naar het lichaam. De verdediger stapt met de linker voet naar links resp. naar linksachter en glijdt met de rechter voet ongeveer in de zelfde richting. Gelijktijdig draait men het rechter uiteinde van de stok naar rechts en slaat men hiermee op het polsgewricht van de aanvaller. Valt de partner met zijn linker vuist aan, dan wordt de draaiing van de stok naar links uitgevoerd.

Na het beëindigen van de beweging keren aanvaller en verdediger terug in de uitgangspositie.





1.5

De aanval naar binnen ontwijken en slag met de stok op het polsgewricht

De partner valt aan met een rechtse directe vuiststoot naar het lichaam. De verdediger stapt met de linker voet naar linksachter weg. Gelijktijdig draait men het rechter uiteinde van de stok naar rechts en slaat men hiermee op het polsgewricht van de aanvaller. Valt de partner met zijn linker vuist aan, dan moet het linker uiteinde van de stok naar links worden gedraaid.

Na het beëindigen van de beweging keren aanvaller en verdediger terug in de uitgangspositie.





1.6

Slag op het polsgewricht vanaf de buitenzijde van de aanval

De partner valt aan met een rechtse directe vuiststoot naar het lichaam.

Men stapt met de linker voet naar links weg en trekt de rechter voet in een gebogen lijn links naar achteren terug. Met het linker uiteinde van de stok slaat men op het polsgewricht van de aanvaller.



1.7

Slag op het polsgewricht vanaf de binnenkant van de aanval

De partner valt aan met een linkse directe vuiststoot naar het gezicht/lichaam. Men trekt de rechter voet in een gebogen lijn links naar achteren terug, draait zich gelijktijdig een beetje op de linker hiel en slaat met de Hanbo op het polsgewricht van de partner.

Voor het gevorderd oefenen kan men vanzelfsprekend de basisbewegingen combineren, bijv. als de partner met een rechtse vuiststoot aanvalt, antwoordt men met basisbeweging 5. Valt hij daarna meteen met een linkse vuiststoot aan, dan trekt men de rechter voet terug en slaat met het linker uiteinde van de Hanbo op het polsgewricht van de aanvallende arm (Toepassen van basisbeweging 7).

Valt hij nu steeds met een rechtse vuiststoot aan, dan trekt men de linker voet terug, glijdt met de linker hand naar het uiteinde van de stok en slaat met het rechter uiteinde van de Hanbo op het polsgewricht van de aanvaller (Herhaalde toepassing van basisbeweging 7).





1.8

Stoot met één hand

De partner stoot met een linkse directe vuiststoot naar het gezicht.

De linker hand laat de stok los. Stap met de linker voet links naar voren, trek de rechter voet enigszins terug en stoot de punt van de stok naar de kin of de Plexus Solaris van de aanvaller.



Het is van het grootste belang de basisbewegingen nr. 2, 5, 7 en 8 steeds met een combinatie uit te voeren.

Dat kan een combinatie zijn van meerdere basisbewegingen of eenvoudig een stoot met het uiteinde van de stok naar het gezicht of lichaam van de aanvaller of een slag op de ribben. Hierdoor wordt de weg voor het toepassen van een vervolgtechniek beter voorbereid.



*De pruimenbloesem
broos en teer
Lentestormen doorstaan
Is het leven zoveel meer?*

Cor Brouwer



Ontwapenen van de aanvaller

Bij het beoefenen van het Hanbo Jitsu is het van belang diverse technieken van ontwapenen van de aanvaller onder de knie te hebben.

Een goede trainingsvorm hierbij is, om bij iedere oefening de aanvaller de Hanbo te ontnemen en vervolgens de zelfverdedigingstechniek uit te voeren.

In dit hoofdstuk worden tien ontwapeningstechnieken beschreven en afgebeeld. Gekozen is voor het ontwapenen van de aanvaller die een Hanbo hanteert. Het ontwapenen van de aanvaller met een korte stok zijn buiten beschouwing gelaten.

2. Ontwapenen

2.1 Slag van boven – 1- en 2-handig

Korte lichaamsdraai (Tai sabaki) naar links.

Blokkeren van de rechter arm van de aanvaller met rechter hand.

Handpalmstoot (Teisho) onder de kin en gelijktijdig handpalmstoot of meshand (Shuto) in de rug.

Met linker been naar achteren wegstappen (event. met beenveeg (De ashi barai)).



2.2 Slag van boven – 1- en 2-handig

Ruime lichaamsdraai (Tai sabaki) naar links.

Blokken van de rechter arm van de aanvaller met rechter hand.

Slag met de handrug van de linker hand in gezicht van aanvaller en Hanbo pakken.

Meshandslag (Shuto) op de keel.

Met linker been het rechter been van de aanvaller wegvegen (De ashi barai).



2.3 Slag van boven – 1- en 2-handig

Stap schuin links naar voren.

Blokken van de rechter arm van de aanvaller met rechter hand.

Plaats achterwaartse trap (Ushiro mawashi geri) of zijwaartse trap (Sokuto/Yoko geri) op de rug van de aanvaller.

Draai naar de rug van de aanvaller toe.

Pak beide schouders vast en trek aanvaller naar de grond.

(Koprol over de aanvaller heen en Hanbo pakken)



2.4 Slag backhand – 1- of 2-handig

Lichaamsdraai (Tai sabaki) naar links (met de slag meedraaien).
Arm voor de buik brengen en armklem aanzetten.
Hanbo afnemen.



2.5 Slag backhand – 1- of 2-handig

Lichaamsdraai (Tai sabaki) naar links (met de slag meedraaien).

Arm vastpakken en hoofd tegen eigen borst drukken.

De achterwaartse reactie van de aanvaller benutten en de beweging doorzetten.

Met bovenarm tegen keel of borst van aanvaller en deze achterwaarts tegen de grond werpen (Irimi nage).



2.6 Slag backhand – 1- of 2-handig

Blokkeren en pakken van slagarm of stok.

Naar links uitvallen naar de grond.

(steunen op arm en knie)

Ronde trap (Mawashi geri) naar de maag.

Zijwaartse trap (Sokuto geri) naar de knie van de aanvaller.

Aanvaller naar de grond brengen en armklem aanleggen.



2.7 Slag (forehand) – 1-handig

Blokkeren met linker arm en slagarm onder de oksel vastzetten.

Stoot (Taisho of Mawashi empi) naar het gezicht.

Aanvaller werpen met beenworp (O soto gari).





2.8 Stoot naar het lichaam – 2-handig

Stap links schuin naar voren (afhankelijk van de aanval (houding van de handen en stand van de aanvaller).

Pak met linker hand de Hanbo.

Geef met de rechter onderarm een slag tegen de zijkant van de nek van de aanvaller, gelijktijdig met het rechter been diep tussen de benen van de aanvaller stappen en Hanbo lostrekken.



2.9 Stoot naar het lichaam – 2-handig

Maak lichaamsdraai naar links of rechts.
Pak Hanbo aan uiteinde met bovengreep.
Pak tussen de armen van de aanvaller de Hanbo eveneens met bovengreep.
Zet de lichaamsdraai door, waardoor een armklem op de arm van de aanvaller ontstaat en deze tot een koprol wordt gedwongen.





2.10 Stoot naar het lichaam – 2-handig

Maak lichaamsdraai naar links of rechts.

(al naar gelang de aanval)

Pak de Hanbo aan het uiteinde met ondergreep.

Geef een meshandslag (Shuto) in de voorste elleboog en druk de Hanbo tegen het gezicht van de aanvaller en werp hem achterover.



3. Verdedigingen

3.1 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Wering met Hanbo op de pols van de aanvaller
(links/rechts).

Volgen met zwaaislag of stoot naar het lichaam
of gezicht van de aanvaller.



3.2 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Wering met de onderarm.

Arm vastpakken en de Hanbo tussen de benen van de aanvaller steken.

Met de Hanbo druk uitoefenen op het voorste been net boven de knie, hierdoor wordt de aanvaller achterover geworpen.

Volgen met stoot (Atemi) naar het lichaam.



3.3 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Wering op de pols van de aanvaller.

Pols blokkeren tussen Hanbo en onderarm en
met linker hand vastzetten.

Geef trap (Mawashi geri) naar het lichaam en breng
de aanvaller met een polsworp (Koto gaeshi) naar
de grond.



3.4 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Stap schuin links naar achteren buiten de aanval.

Geef zwaaislag naar Plexus Solaris van de aanvaller.

Pak met rechter hand de arm en draai de Hanbo omhoog en zet klem aan en dwing aanvaller naar de grond.



3.5 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Stap schuin links naar achteren buiten de aanval.

Geef zwaaislag naar Plexus Solaris van de aanvaller.

Pak met rechter hand de arm en draai de Hanbo omhoog, zet klem aan en dwing aanvaller tot een koprol.

Houdt de arm vast en breng deze naar de grond achter het hoofd (handpalm naar beneden).

Armkleem aanzetten met knie op het elleboog-gewricht.



3.6 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Stap schuin links naar achteren buiten de aanval.

Geef zwaaislag naar Plexus Solaris van de aanvaller.

Pak met rechter hand de arm en draai de Hanbo omhoog en zet klem aan.

Geef trap (Kin geri) naar het gezicht en draai onderdoor.

Breng aanvaller met polsdruk naar de grond.



3.7 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Maak lichaamsdraai rechts naar achteren.
Geef zwaaislag naar de ribben.
Pak rechter arm van de aanvaller.
Draai Hanbo omhoog en zet druk op bovenarm en heup, waardoor de aanvaller achterwaarts naar de grond wordt gebracht.





3.8 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Maak lichaamsdraai naar links en blokkeer arm met verticaal gehouden Hanbo (linker hand boven). Uiteinde van de Hanbo voor de keel van de aanvaller brengen en met beenveeg aanvaller achterwaarts werpen.





3.9 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten)

Lichaamsdraai naar links en arm blokkeren met verticaal gehouden Hanbo (rechter hand boven). Met passeerbeweging achter de aanvaller komen en Hanbo voor de keel van de aanvaller plaatsen. Kniestoot in de rug (Hiza geri) en achterwaarts werpen.



3.10 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten gehoekt)

Ontwijken en slagarm afvangen met rechterarm.
Hanbo voor de keel van de aanvaller langs in eigen
nek leggen.
Verwuring aanzetten.



3.11 Ongewapende aanvallen naar lichaam of hoofd (Vuiststoten gehoekt links en rechts)

Beide stoten blokkeren resp. met onderarm en Hanbo.
Hanbo in de nek van de aanvaller leggen en gekruist
pakken.

Nekkleem aanzetten, kniestoot en evt. werpen (voorzichtig!).



4. Aanvallen met wapen (korte stok of mes)

4.1 Slag of steek schuin naar de hals of het hoofd

Blokkeren met onderarm en direct slag naar het gezicht met de Hanbo.
Voer Hanbo onder de bovenarm door.
Vastzetten op eigen pols en door met linker been achterwaarts te stappen de aanvaller naar de grond brengen.



4.2 Slag of steek schuin naar de hals of het hoofd

Blokkeren met onderarm.
Slag met Hanbo naar het gezicht.
Voer de Hanbo onder de bovenarm door.

HANBO JITSU

Vastzetten onder de kin.

Druk uitoefenen op arm en keel en door met linker been achterwaarts te stappen de aanvaller naar de grond werpen.



4.3 Slag of steek schuin naar de hals of het hoofd

Blokkeren met onderarm.

Slag naar het gezicht met de Hanbo.

Voer Hanbo onder bovenarm door.

HANBO JITSU

Vastpakken van Hanbo en pols.
Aanvaller kan nu worden opgebracht
of geworpen.



4.4 Slag of steek van boven naar hoofd of lichaam

Vang de aanval op met verticaal gehouden Hanbo.
Geef trap naar maag of onderbuik van de aanvaller.
Maak lichaamsdraai naar links en neem pols met

HANBO JITSU

uiteinde van de Hanbo mee.

Doordraaien rug aan rug met aanvaller.

Geef stoot met Hanbo op de rug van aanvaller.

Verder doordraaien en met slag naar pols of hoofd verdediging beëindigen.



4.5 Slag of steek van boven naar hoofd of lichaam

Vang met linker uiteinde van de Hanbo de slag op en voer de arm door.

HANBO JITSU

De arm opsluiten tussen Hanbo en eigen onderarm en aanvaller voorwaarts werpen.



4.6 Slag of steek van boven naar hoofd of lichaam

Lichaamsdraai naar links.

HANBO JITSU

Blokkeer en veeg de hand weg met linker uiteinde van de Hanbo.

Volg met een serie zwaaislagen naar resp. gezicht, rug en scheenbeen van de aanvaller.



4.7 Steek of stoot naar het onderlichaam

HANBO JITSU

Stap schuin links naar voren.
Blokkeer met uiteinde van de Hanbo de
pols.

Geef slag resp. stoot naar het gezicht van de aanvaller
en neem parate houding aan voor evt.
volgende aanval.



4.8 Steek of slag naar het onderlichaam

HANBO JITSU



Stap schuin links naar voren.
Blokkeer met uiteinde van de Hanbo de
pols.
Volgen met stoot en slag naar keel of gezicht van
de aanvaller.
Verdediging beëindigen met beenworp
(O soto gari).





*Als vogels, schijnbaar
doelloos zwevend
Een plotselinge windvlaag
doet hen het nest bereiken.*

Cor Brouwer

HANBO JITSU

5. Pakkingen



5.1 Poging of vast (hand aan de revers of schouder)

Maak stap naar links of rechts.

Breng Hanbo boven de pols en stoot naar beneden de pols los.

Laat de Hanbo links of rechts los.

Stap om de aanvaller heen en laat Hanbo voorlangs passeren.

Pak de Hanbo weer met beide handen vast en oefen druk uit op het borstbeen/ribben.

Zak door naar het scheenbeen en trek aanvaller onderuit.



HANBO JITSU

5.2 Poging of vast (hand aan de revers of schouder)



Maak stap naar links of rechts.

Breng Hanbo boven de pols en stoot naar beneden de pols los.

Volgen met stoot naar het gezicht, of
zwaaislag naar het gezicht, achterhoofd,
rug, scheenbeen of knieholte van de aanvaller.



HANBO JITSU



5.3 Poging of vast (hand aan de revers of schouder)

Hand blokkeren en slag naar het gezicht met de Hanbo.

Hanbo onder de arm laten passeren en onder de kin van de aanvaller plaatsen.

Met beenveeg en Hanbodruk aanvaller achterwaarts werpen.



5.4 Poging of vast (hand aan de revers of schouder)

Blokkeer de hand met de Hanbo.

Breng door lichaamsdraai aanvaller naar de grond.

Dwing de aanvaller in buikligging en zet armklem aan.

Verdediging beëindigen met speekselklierdruk.





5.5 Verwuring of revers vast

Maak een stap achterwaarts en stoot van onderen met de Hanbo tegen de polsen of onderarmen van de aanvaller.
Volgen met stoot naar de borst, waardoor aanvaller naar achteren wordt geworpen.
Volgen met Atemi naar het lichaam.





5.6 Verwuring of revers vast

Stoot de Hanbo met beide handen van bovenaf op de polsen of onderarmen van de aanvaller.
Volgen met stoot naar het gezicht waardoor
aanvaller achterwaarts wordt geworpen.





5.7 Verwurgung of revers vast

Laat de Hanbo met rechter of linker hand los.
De Hanbo van onder uit over de polsen laten
vallen.

Pak de Hanbo met gekruiste handen vast en
zet klem aan.

Door lichaamsdraai aanvaller naar de grond
brengen en door kniedruk op de borst tot
opgave dwingen.





5.8 Verwuring of revers vast

Laat de Hanbo met rechter of linker hand los.

De Hanbo van onder uit over de armen laten vallen.

Pak de Hanbo tussen de armen door vast en druk met de Hanbo de onderarmen van de aanvaller tegen de eigen borst aan.

Door lichaamsdraai aanvaller naar de grond brengen en door kniedruk op de borst tot opgave dwingen.



6. Pakkingen pols resp. Hanbo

6.1 Aanvaller pakt met linker hand de rechter pols

Maak kleine achterwaartse stap naar links, gelijktijdig een slag naar het hoofd met het linker uiteinde van de Hanbo.
Rechter uiteinde van de Hanbo over de pols van de aanvaller leggen.
Van onderen het rechter uiteinde met de linker hand vastpakken.
De arm krachtig naar achteren trekken, gelijktijdig rechts draaien.



6.2 Aanvaller pakt met linker hand de rechter pols

Maak met het linker been een stap naar achteren.

De linker hand draait het rechter uiteinde van de Hanbo naar boven en drukt deze tegen de buitenkant van de hand van de aanvaller.

Met linker hand onder de pols door de Hanbo vastpakken.

Terwijl men naar links draait drukt de rechter hand de Hanbo naar beneden.



6.3 Aanvaller pakt met linker hand de rechter pols

Maak stap met links achterwaarts en draai rechter uiteinde van de Hanbo over de pols van de aanvaller.

Laat linker uiteinde los en pak rechter uiteinde onder de pols van de aanvaller vast.

Draai verder door en zet de klem aan.



6.4 Aanvaller pakt met rechter hand de rechter pols

De linker hand laat de Hanbo los.

Geef een slag tegen het dijbeen van de aanvaller.

Hanbo onderdoor draaien en over de pols van de aanvaller laten vallen.

Van onderen gekruist de Hanbo pakken en klem aanzetten.

Aanvaller op de knieën dwingen en uitschakelen met kniestoot (Hiza geri).





6.5 Aanvaller pakt met rechter hand linker uiteinde van de Hanbo

Draai het rechter uiteinde van de Hanbo zodat het linker uiteinde over de pols van de aanvaller draait.

Druk linker uiteinde naar beneden en trek de Hanbo los.

Volgen met stoot naar het lichaam/gezicht.



6.6 Aanvaller pakt met rechter hand linker uiteinde van de Hanbo

Blokkeer met linker hand de rechter hand van de aanvaller.

Draai het rechter uiteinde van de Hanbo zodat het linker uiteinde over de pols van de aanvaller draait.

Druk linker uiteinde naar beneden en zet klem aan.

Breng aanvaller naar de grond en volg met stoot naar het lichaam/gezicht.



HANBO JITSU



6.7 Aanvaller pakt beide polsen

De Hanbo met het rechter uiteinde naar boven draaien.

Het rechter been achter het rechter been van de aanvaller zetten.

De linker hand blokkeert de rechter hand van de aanvaller.

Door verder te draaien wordt de aanvaller geworpen.



HANBO JITSU



7. Verdediging tegen schoppen

7.1 Schop naar het onderlichaam

Stap met linker voet buiten de aanval.
Stoot met rechter uiteinde van de Hanbo op
het scheenbeen van de aanvaller.
Volgen met stoot naar het gezicht van de
aanvaller met uiteinde van de Hanbo.



HANBO JITSU



7.2 Schop naar het onderlichaam

Stap met linker voet buiten de aanval.
Weer de schop met de Hanbo af.
Breng de rechter knie naar de grond en
sla met een backhand-slag tegen het
achterzijde van het standbeen van de
aanvaller.
De slag kan overal onder de knie worden
geplaatst.



HANBO JITSU



7.3 Schop naar de buik/borst

De Hanbo met beide handen vasthouden.
Het blokkeren vindt plaats op de voetzool
of het scheenbeen van de aanvaller.
Eén en ander afhankelijk van de aanval.
Volgen met stoot naar het gezicht van de
aanvaller.



HANBO JITSU



7.4 Schop naar de buik/borst

Maak een stap naar links buiten de aanval en vang met de Hanbo van onder uit het been van de aanvaller op.

Linker hand laat de Hanbo los en pakt over het been het rechter uiteinde van de Hanbo vast.

Door ellebogen uit elkaar te drukken klem aanzetten.



HANBO JITSU



7.5 Schop naar de buik/borst

Maak een stap naar rechts en vang van onder uit met de Hanbo het been van de aanvaller op. Het been bevindt zich tussen Hanbo en onderarm. Door lichaamsdraai naar rechts wordt het been van de aanvaller verdraaid. Gelijktijdig van de aanvaller wegdraaien. De aanvaller wordt geworpen door druk uit te oefenen in de richting van zijn linker been.





*Woorden, als dorre
bladeren in de wind
Oorverdovend.*

Cor Brouwer

8. Omvattingen middel

8.1 Middelaanval poging - frontaal

Stoot met horizontaal gehouden Hanbo op de bovenarmen van de aanvaller.
Volgen met stoot naar de borst of gezicht.



8.2 Middelaanval vast - frontaal

Breng de Hanbo achter de rug van de aanvaller en oefen druk uit op de ruggegraat.

Gebruik de ontstane ruimte voor een kniestoot (Hiza geri) en stoot met het hoofd in het gezicht van de aanvaller.

Laat de Hanbo doorzakken in de knieholten van de aanvaller en trek de benen onderuit.



HANBO JITSU



8.3 Middelaanval vast - frontaal

Leg de Hanbo in de nek van de aanvaller.

Leg het uiteinde van de Hanbo in de eigen elleboog
en druk het hoofd van de aanvaller naar achteren
met de linker of rechter hand.

Breng de aanvaller naar de grond.



HANBO JITSU



8.4 Middelaanval vast - van achteren Armen ingesloten

Plaats de Hanbo over de handen van de aanvaller en blokkeer ze.

Draai de linker of rechter heup in en werp de aanvaller naar voren.

Volgen met Atemi naar het hoofd/lichaam.



HANBO JITSU



8.5 Middelaanval vast - van achteren Armen vrij

Stoot met uiteinde van de Hanbo op de handrug van de aanvaller.

Doe een stap opzij en breng de Hanbo achter een been van de aanvaller en trek deze naar voren.

Zet kniekleem aan door op de knie te gaan zitten (Hanbo ter hoogte van de achillespees).

Aanvaller doordraaien in buikligging en volgen met Atemi.



HANBO JITSU



8.6 Middelaanval vast - van opzij Armen vrij

Leg de Hanbo aan de zijkant van de hals van de aanvaller.
Oefen druk uit en breng hem naar de grond.

Alternatief:

Leg de Hanbo over de zijkant van het lichaam van de aanvaller.
Oefen druk uit en dwing hem tot opgave, resp. breng Hanbo achter zijn benen en werp hem achterover.



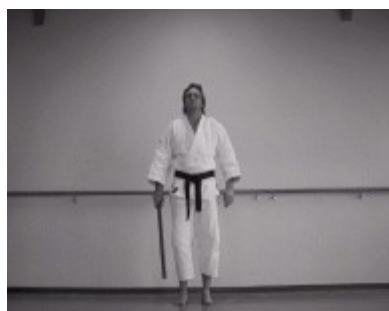
Alternatief



Hanbo Kata Shodan

De Hanbo-kata's: **Shodan** en **Nidan** worden uniform met een concentratie- en ademhalingsoefening begonnen (Afb. A t/m E).

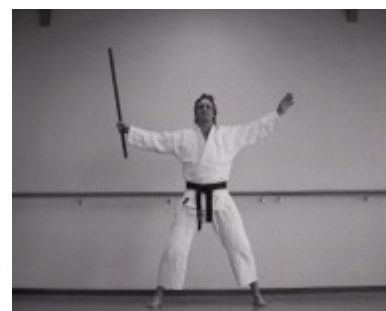
De beweging wordt langzaam en geconcentreerd uitgevoerd. Vanuit de positie B-D wordt ingeademd, bij de neerwaartse beweging van de armen wordt weer uitgeademd.



A



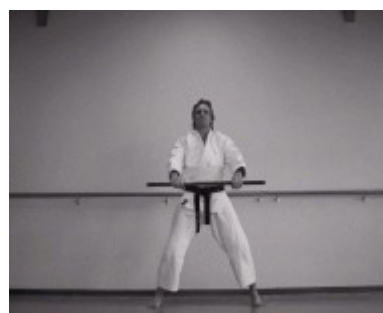
B



C



D



E

HANBO JITSU



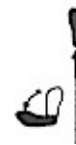
1 Hira ichimonji no kamae



2 Dan ryoku no kamae



3 Ryo-te-ko-furi



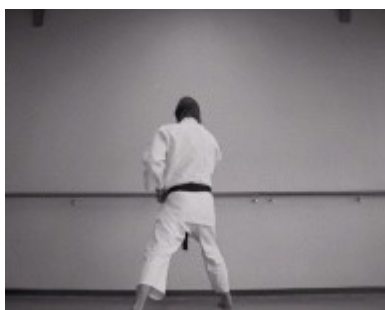
4 Ryo-te-o-furi



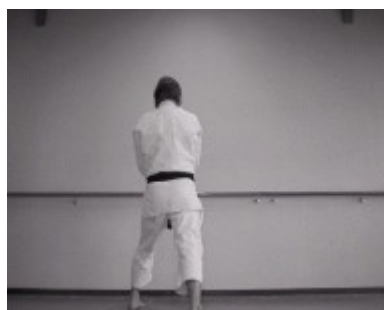
5 Ryo-te-mae-chudan-nagai-tsuki



6



7 Ryo-te-ko-furi



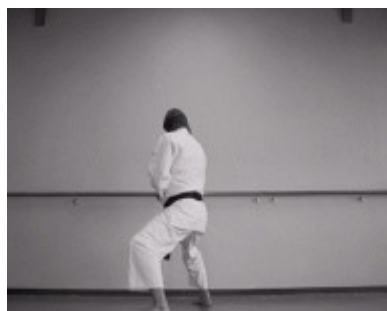
8 Ryo-te-o-furi



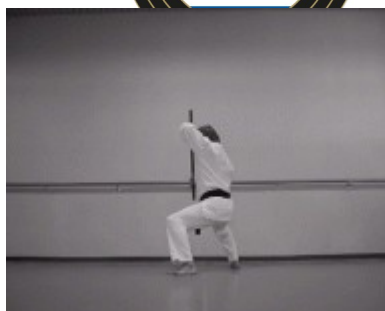
8a

Hanbo

HANBO JITSU



9 Ryo-te-mae-chudan-nagai-tsuki



10



11 Ryo-te-ko-furi



12 Ryo-te-o-furi



13 Ryo-te-mae-chudan-nagai-tsuki



14



15 Ryo-te-ko-furi



16 Ryo-te-o-furi

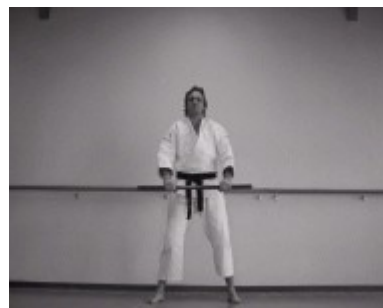


17 Ryo-te-mae-chudan-nagai-tsuki





18 Dan ryoku no kamae



19 Hira ichimonji no kamae



HANBO JITSU

Hanbo kata Nidan



1 Hira ichimonji no kamae



2 Dan ryoku no kamae



3 Jodan-naname-tsuki



4 Gedan-naname-tsuki



5 Chudan-naname-tsuki



6 Ryo-te-jodan-nagai-tsuki



6a



7 Gedan-kata-te-furi

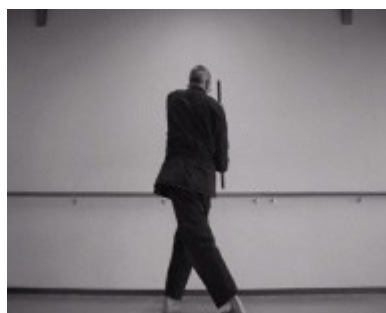


8 Jodan-kata-te-nagai-tsuki

HANBO JITSU



9 Kiritsu-naname-tsuki



10



11



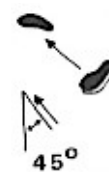
11a Hanbo tegen de keel
van de aanvaller drukken



12



13 Kiritsu-naname-tsuki



HANBO JITSU

14

15 Hanbo tegen de keel van de

14a



aanvaller drukken (Hiza geri)



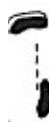
16 Punt van de Hanbo langzaam
1-2 x ronddraaien (rechtsom)



17 Ryo-te-nagai-tsuki



18 Ko-ryo-te-furi (chudan)



19 O-kata-te-furi (jodan)



20 Jodan-naname-tsuki



21 Gedan-naname-tsuki

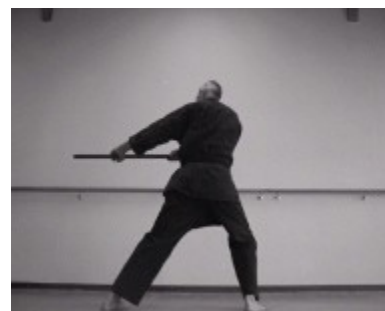




22 Yoko-chudan-nagai-tsuki



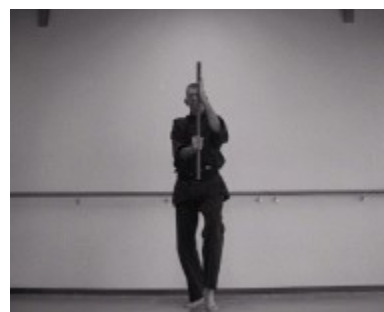
23 Ko-kata-te-furi



24 Yoko-chudan-nagai-tsuki



25 Ko-kata-te-furi



26 Dan ryoku no kamae



Verklaring van verdedigingsbewegingen uit het Hanbo Kata Nidan



3



4



5



6



8



9



10



12



22



23

Ryu Hanbo Jitsu Kata

Het **Hanbo Jitsu Kata Kyo** is een door de auteur van het boek Hanbo Jitsu samengesteld kata. Gekozen is voor technieken, die een afspiegeling vormen van de diverse Hanbo Jitsu-handelingen, die in het boek Hanbo Jitsu worden beschreven en afgebeeld. Het kata wordt door twee personen in kumite-vorm uitgevoerd.

De aanvaller (Uke) heeft 2 wapens, t.w.: Hanbo en mes. Uke draagt de Hanbo en het mes in de linker hand. De verdediger (Tori) heeft aanvankelijk geen wapens ter beschikking.

Beiden betreden de tatami, groeten staande naar de jury/publiek/sensei, en lopen vervolgens naar hun uitgangspositie. Uke draait zijn rug naar Tori, knielt op rechterknie en legt de wapens in volgorde van gebruik voor zich neer, t.w.: Hanbo – mes.

Uke neemt de Hanbo in de rechterhand, staat op en draait zich om naar Tori. Beiden groeten voor elkaar.

Werkafstand ca. 2 meter.

Uke valt aan met de oefeningen van de 1e serie:

1. Aanval: Slag van opzij naar het hoofd.
 Verdediging: Mawashi empi naar het hoofd en beenveeg (O soto gari).
2. Aanval: Stoot naar het lichaam.
 Verdediging: Tai sabaki; met linkerhand stok pakken en met rechter onderarm slag tegen de zijkant van de nek.
3. Aanval: Backhand-slag met één of twee handen.
 Verdediging: Zijwaarts wegzakken op linker hand en knie.
 Trap naar de maag of knie en armklem aanleggen.
4. Aanval: Slag recht van boven op het hoofd (tweehandig).
 Verdediging: Tai Sabaki; stoot onder de kin; meshandslag (Shuto) onder in de rug.
 Uke wordt achterover geworpen.
5. Aanval: Slag van boven op het hoofd (tweehandig).
 Verdediging: Blokkeren met de rechterhand; Achterwaartse trap (Ushiro mawashi geri).
 Achter Uke stappen en hem achterover trekken.
 Met koprol over Uke heen de stok pakken.

HANBO JITSU



Bij de laatste oefening van de 1e serie heeft de verdediger (Tori) de Hanbo van de aanvaller (Uke) afgenomen.

De 2e serie aanvallen/verdedigingen begint direct aansluitend aan de 1e serie.

Uke valt aan met de oefeningen van de 2e serie:

1. Aanval: Uke valt aan met pakking aan revers en stoot naar het gezicht.
 Verdediging: Tori blokkeert de rechterhand van Uke en weert met de Hanbo de slag.
 Plaatst Hanbo over de handrug van Uke en brengt hem naar de grond.
 Volgen met kniestoot (Hiza geri) naar het gezicht van Uke.
2. Aanval: Uke valt aan met diagonale pakking naar de rechterpols van Tori.
 Verdediging: Tori verdedigt met slag tegen dijbeen of kruis van Uke.
 Tori legt rechter uiteinde van Hanbo over pols van Uke en zet klem aan.
3. Aanval: Uke valt aan met tweehandig verwurgung van voren.
 Verdediging: Tori weert van onderuit de aanval en geeft een tweehandige stoot met de Hanbo naar de borst van Uke.
4. Aanval: Uke valt aan met pakking van achteren, bovenarmen ingesloten.
 Verdediging: Blokken met de Hanbo over beide handen van Uke.
 Doorzakken en werpen met schouderworp.
 Volgen met slag naar het hoofd of lichaam van Uke.
5. Aanval: Uke valt aan met pakking van achteren, armen vrij.
 Verdediging: Stoot met uiteinde van Hanbo op de handrug
 Hanbo achter een van de benen van Uke plaatsen en hem achterwaarts werpen. Doordraaien voor beenklem en slag naar het achterhoofd.

Na de laatste aanval loopt Uke terug naar zijn plaats.



Uke valt aan met de oefeningen van de 3e serie:

1. Aanval: Uke valt aan met trap (Mae geri) naar het lichaam.
Verdediging: Tai sabaki naar links en vang been op met rechter uiteinde van de Hanbo.
 Zet beenklem aan en breng Uke naar de grond.
 Doorgaan met beenklem of rugklem.
2. Aanval: Uke valt aan met trap (Mae geri) naar het lichaam.
Verdediging: Tai sabaki naar rechts en vang been op met linker uiteinde van de Hanbo.
 Zet been vast tussen Hanbo en onderarm en werp Uke naar achteren.
 Volgen met Atemi naar het hoofd.
3. Aanval: Uke valt aan met stoot (Oi tsuki) naar het lichaam.
Verdediging: Zijwaarts binnen de aanval stappen.
 Zwaaislag naar het lichaam en Hanbo indraaien op de bovenarm.
 Uke werpen met achterwaartse druk en beenveeg (O uchi gari).
4. Aanval: Uke valt aan met een slag zijwaarts naar het hoofd.
Verdediging: Blokken met de Hanbo (rechterhand boven)
 Met slipstap achter Uke stappen en verwurging met de Hanbo aanzetten.
 Kniestoot (Hiza geri) in de rug.
5. Aanval: Uke valt aan met dubbele slag (rechts/links) naar het hoofd.
Verdediging: Weren met linker en rechterhand (met Hanbo).
 Hanbo in de nek van Uke leggen en verwurging aanzetten.
 Kniestoot (Hiza geri) in de maag en naar de grond brengen.

Na de laatste aanval loopt Uke terug naar zijn plaats. Knielt op rechterknie en steekt het mes zichtbaar in de band. Uke staat op en draait zich weer om naar Tori.



Uke valt aan met de oefeningen van de 4e serie:

1. Aanval: Uke valt aan met messteek naar het lichaam.
Verdediging: Wering met het rechter uiteinde van de Hanbo.
 Pols blokkeren en Uke werpen met polsworp.
2. Aanval: Uke valt aan met messteek naar het hoofd.
Verdediging: Wering met linker uiteinde van de Hanbo.
 Arm doorvoeren naar beneden en volgen met
 zwaaislag naar gezicht, rug en scheenbeen.
3. Aanval: Uke valt aan met messteek naar het hoofd.
Verdediging: Wering met horizontaal gehouden Hanbo.
 Volgen met trap (Mai geri) naar het lichaam.
 Rechtsom draaien (rug tegen rug) en stoot met rechter uiteinde
 van de Hanbo achterwaarts in de rug van Uke.
 Doordraaien en slag tegen elleboog, pols of knie van Uke.
4. Aanval: Uke valt aan met een backhand-steek naar het hoofd.
Verdediging: Tai sabaki en blokkeren met de Hanbo (linkerhand boven)
 Hanbo met linker uiteinde voor de keel van Uke brengen, pols
 blokkeren.
 Uke met trap in de knieholte en druk met Hanbo achterwaarts werpen.
5. Aanval: Uke valt aan met messteek naar het onderlichaam.
Verdediging: Weren met rechter uiteinde van de Hanbo.
 Met rechter uiteinde slag naar het gezicht van Uke en vervolgens hem
 met beenworp (O soto gari) werpen.

Na de laatste oefening lopen Tori en Uke terug naar hun plaats.

Tori heeft de Hanbo en het mes in de linkerhand.

Beiden groeten naar elkaar en vervolgens naar jury/publiek/sensei en verlaten de tatami.



*De morgenzon
Rimpels in het water
Ongrijpbaar goud.*

Cor Brouwer



HANBO JITSU

