



World Ju Jitsu Federation Deutschland e.V.
Kokusai Ju Jitsu Remmei

Sitz: Geislingen/Steige 73054 Eislingen Weingartenstr. 36



Han Bo - 10 Grundtechniken

1. Block nach oben

Schlag von oben



2. Block nach unten

Angriff von unten



3. Stockschlag zum Körper, Block zur Seite

Gerader Fauststoß und Schlag von der Seite



4. lösen und wegdrücken

fassen wollen / gefasst haben



5. Stockschlag auf Arm / Handgelenk

Angriff gerade



6. Stockschlag nach schräg oben

Schlagangriff



7. Stockstich oberhalb der Gürtellinie

Fauststoß



8. Stockschlag über Kopf zur Schläfe

Schlag von oben



9. Block nach links

Angriff von außen



10. Block nach rechts

Angriff von innen



Kyu-Prüfung

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Basistechniken	ab 4. Kyu in MigI und Hidari				
Fallschule	vorwärts, rückwärts, seitwärts (ab 4. Kyu mit Steigerungen)				
Grundtechniken	1 bis 10				
Wurftechniken	0	1	2	3	4
Hebeltechniken	1	2	3	4	5
Halsdrucktechniken	0	0	1	2	3
Abwehrtechniken gegen	ab 4. Kyu gegen Angriffe in MigI und Hidari				
Handgelenkfassen	1	2	3	4	5
Revers- und Kragenfassen	0	1	2	3	4
Stockfassen	1	2	3	4	5
Umklammerungen	1	2	3	4	5
Würgeangriffe	0	1	2	3	4
Schläge	0	1	2	3	4
Tritte	0	1	2	3	4
Stockangriffe	0	0	1	2	3
Messerangriffe	0	0	0	1	2
Kata			Hanbo-Sho	Hanbo-Ni	Hanbo-San
Vorbereitungszeit	6 Monate				
Theorie	Etikette	Notwehr	Geschichte	Kyusho	Erste Hilfe