

AUFWÄRMSPIELE MIT DEM HANBO

„Über die Grenze ziehen“

Der Hanbo wird zwischen beide Kobudoka gelegt. Nun greifen sich beide an den Händen / Jackenärmeln und versuchen den jeweils anderen über den Hanbo (Grenze) zu ziehen.



Eine Variante ist es bei dem Spiel in den Obi des anderen zu fassen. (Sumospiel)

„Den Hanbo verteidigen“

Der Hanbo liegt quer hinter einem Kobudoka. Dieser ist der Verteidiger. Der andere versucht nun den Hanbo zu greifen. Dieser ist der Angreifer. Der Verteidiger muß verhindern das der Angreifer den Hanbo ergreifen kann. Ziel des Spiels ist es das der Angreifer den Hanbo komplett zu fassen bekommt und ihn vom Boden aufhebt.

Die Schulter berühren

Zwei Kobudoka stehen sich gegenüber und fassen den Hanbo jeweils mit der rechten Hand am äußeren Ende. Nun

muß versucht werden mit der freien Hand die gegnerische Schulter von hinten zu berühren.

Die Hand sollte auch gewechselt werden.



Den Fußknöchel berühren

Zwei Kobudoka stehen sich gegenüber und fassen den Hanbo jeweils mit der rechten Hand. Nun muß versucht werden mit der freien Hand den gegnerischen Fußknöchel zu berühren.

Auch hierbei sollte die Hand gewechselt werden.

Ketten angeln mit dem Hanbo

Einer ist der Fänger. Dieser muß versuchen die anderen zu fangen in dem er sie berührt. Ist einer gefangen muss dieser mit dem Fänger laufen. Allerdings haben beide dann einen Hanbo zwischen sich an den Händen gegriffen. So geht es weiter bis alle gefangen worden sind.

Laufspiel

Alle Kobudoka stellen sich an eine Wand. Der Hanbo ist in der Hand. Auf Kommando laufen alle los und legen Ihren Hanbo auf der halben Strecke auf den Boden. Auf dem Rückweg wird er wieder aufgehoben (Möglichkeit auch im Sprint oder ggf. können auch 2 Kobudoka gegeneinander laufen) So ist es möglich bei Kindern ein Wettkampfgedanke zu wecken.





Hanbo fangen

Zwei Leute stehen sich mit einem Hanbo gegenüber. Nun werfen sich die Zwei den Hanbo zu. Erschweren kann man dies indem festgelegt wird, dass man mit rechts wirft und links fängt. Und indem man es mit 2 Hanbos übt. Hierbei werfen beide gleichzeitig mit rechts und fangen mit links. Hier entsteht ein Übergeben des Hanbos

von der linken, fangenden Hand zur rechten, werfenden Hand.

Hanbo fangen aber vorher den Boden berühren

Zwei Kobudokas stehen sich gegenüber. Jeder hat einen Hanbo in der Hand.. Nun werfen sich die zwei die Hanbos zu. Bevor jedoch der Hanbo gefangen werden kann

müssen beide mit einer Hand den Boden berühren.

Kleiner Tipp: Den Hanbo hoch werfen.

Im Kreis aufstellen und den Hanbo im Kreis zu werfen

Alle Kobudoka stehen in einem großen Kreis. Alle haben einen Hanbo in der rechten Hand. Alle schauen nach links. Jetzt wird auf Kommando mit der rechten Hand geworfen. Mit der linken Hand wird gefangen. Diese Übung ist die einfache Form. Erschweren kann man diese Übung indem alle Kobudoka im Kreis laufen und zwar in die Richtung in der sie den Hanbo halten. Wenn ein Hanbo fallen gelassen wird macht die gesamte Gruppe z.B.10 Liegestütze oder eine andere Übung



Die Übung kann man ebenfalls üben indem die gesamte Gruppe in eine Richtung läuft.