

Händlingsübungen mit dem Hanbo

Händlingsübungen sind im vorbereitenden Training im Hanbo jitsu von sehr großem Wert. Hierbei sind in diesem Fall keine Aufwärmübungen gemeint sondern Übungen um das Umgehen (Händling) der Waffen zu üben. Diese Übungen können stilartspezifisch ausgedacht oder aus verschiedenen Kihonformen und Kata herausgelöst werden. Wichtig ist es den Schülern Übungen an die Hand zu geben, die er zu Hause nacharbeiten kann.

Sehr oft ist zu erkennen, dass sich Schüler an Kata heranwagen, die eine gewisse Übung im Umgang mit dem Hanbo erfordern. Bei dem Training dieser Kata stehen die Schüler schnell vor ihren Grenzen, da sie sich zu sehr auf die Bewegungen mit dem Hanbo konzentrieren müssen als auf den Ablauf der Kata zu achten.

Typische Übungen sind aller Arten von Achterschwüngen in verschiedenen Griffvarianten, verschiedene Kaitenformen wie z. B. Ude Kaiten vorwärts und rückwärts und Senaka kaiten. Und ganz besonders die Te Kaiten Formen.

Als nächste Steigerung sind die Übungen zu kombinieren. So wird der Achterschwung mit den Te Kaiten kombiniert. Dies muss vorwärts und rückwärts geschehen. Dann kann der Ude Kaiten kombiniert mit dem Senaka Kaiten folgen. Nun die Übungen im Laufen und aus der Drehung heraus üben.

Besonders sind bei den Händlingsübungen auf Dinge wie waagerechte und senkrechte Schwungebene bei den Kaiten Formen zu achten. Oder das bei den Te Kaiten der Hanbo dauerhaft über den Handrücken läuft und er nicht springt.

Bei dem Ude Kaiten sollte auf die Mittellinie geachtet werden.

Händlingsübungen können das Salz in der Suppe des Trainings sein. Hierbei ist der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.