



**beim TV Rodenkirchen**  
**ab Samstag, 11. Januar 2025**  
**von 11:45 - 13 Uhr**  
**Kampfkunst mit dem Stock**

---

**TV Rodenkirchen:** Vereinsheim Sporthalle (Budo-Halle), 50999 Köln, OT Rodenkirchen

**Teilnehmerinnen & Teilnehmer:** Voraussetzungen, ab 15 J.

Über Ausnahmen entscheidet der Trainer des TV Rodenkirchen

**Trainer Hanbo-Jutsu:**

Uwe Bethke, 3. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Hanbo-Jutsu, Trainer C (DOSB);

**Trainingstage/Zeiten:** TV Rodenkirchen, Samstags, 11:45--13 Uhr (nach dem JJ Training),

Beginn: 11. Jan. 2025

**Sonstiges:** In den Schulferien NRW findet kein Training statt

**Themen:** Der Stock (L= 70-110 cm) als Hilfsmittel zur Verteidigung,

Grundformen / Techniken aus dem Hanbo-Jutsu

**Info:** Ein Hanbo ist ein halber Bo-Stab, also ein Stock mit einer Länge von etwa 90 – 110 cm.

**Hanbo Jutsu** hat seine Wurzeln in Japan, u.a. im Ninjutsu und im Kobudo, dem "kleinen" (Ko=klein) Budo der Landbevölkerung. Hanbo Jutsu ist die Selbstverteidigung mit einem Stock von etwa einem Meter Länge. Dieser kann in unseren Breiten für einen Stockschirm, einen Wander- oder Gehstock stehen, oder für eine Krücke, einen Schirmständer, einen Besenstiel oder Ähnlichem.

Stock ähnliche Gegenstände können für die Selbstverteidigung hervorragend genutzt werden, und zwar vielfältiger als man glauben mag. Für den ein oder anderen Kampfkünstler mit Vorkenntnissen werden durch das Hanbo Jutsu Training Krafrichtungen und Hebelverhältnisse noch stärker verdeutlicht, und können in seine ursprüngliche Kampfkunst übertragen und in dieser noch besser genutzt werden.