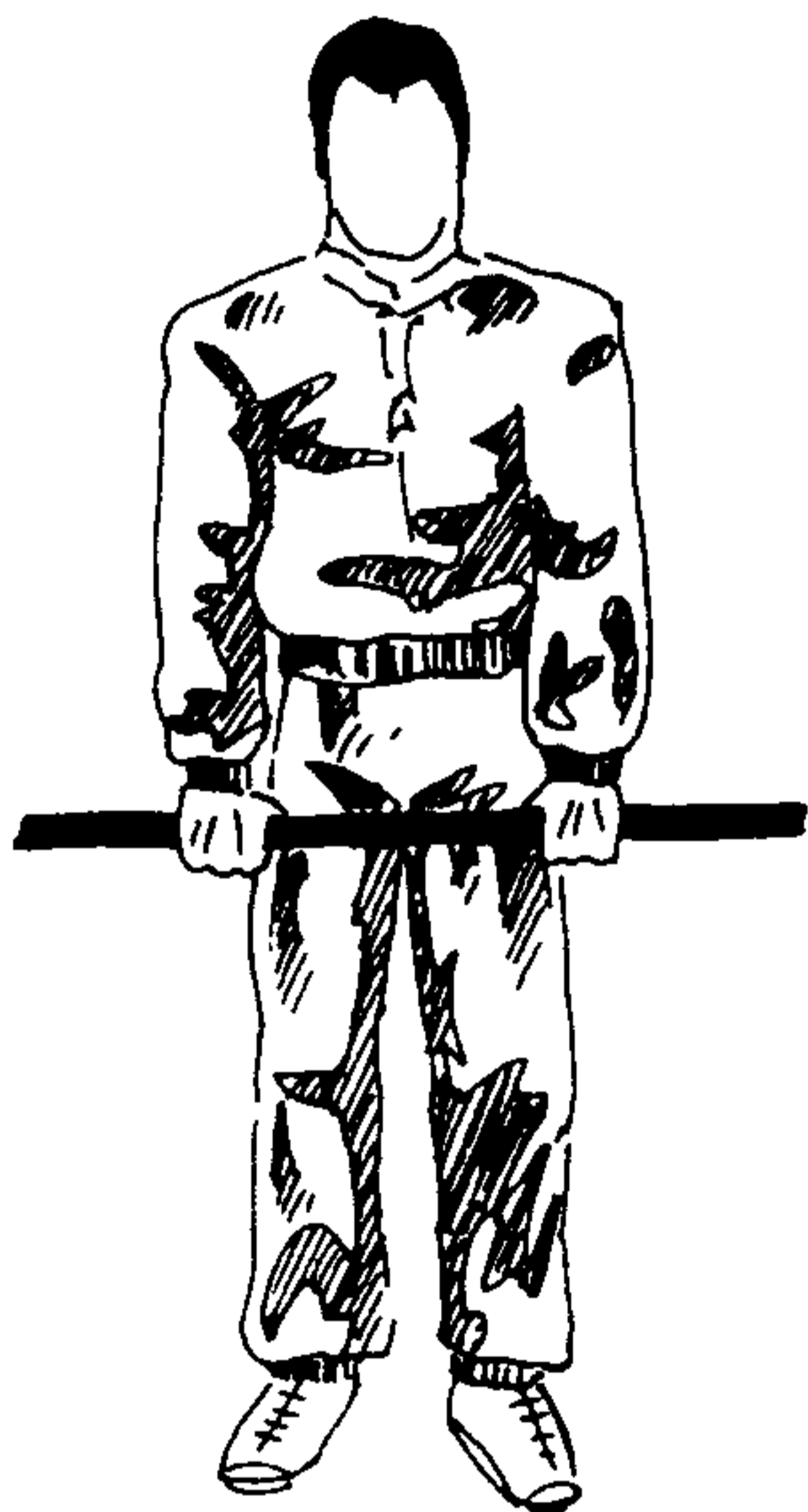


ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

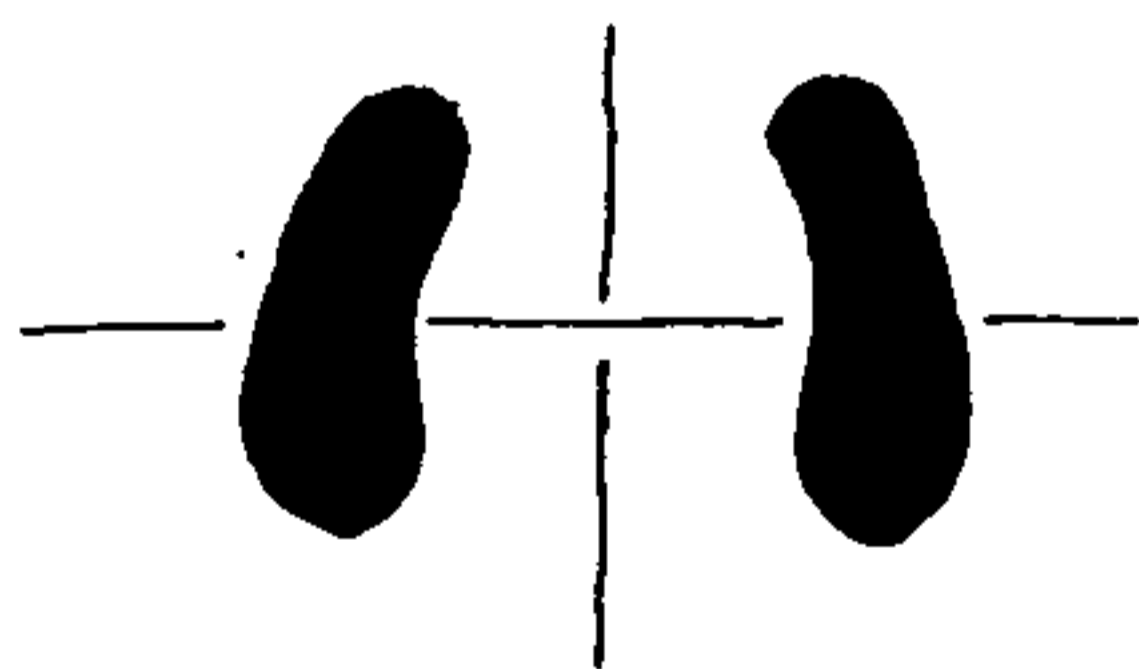


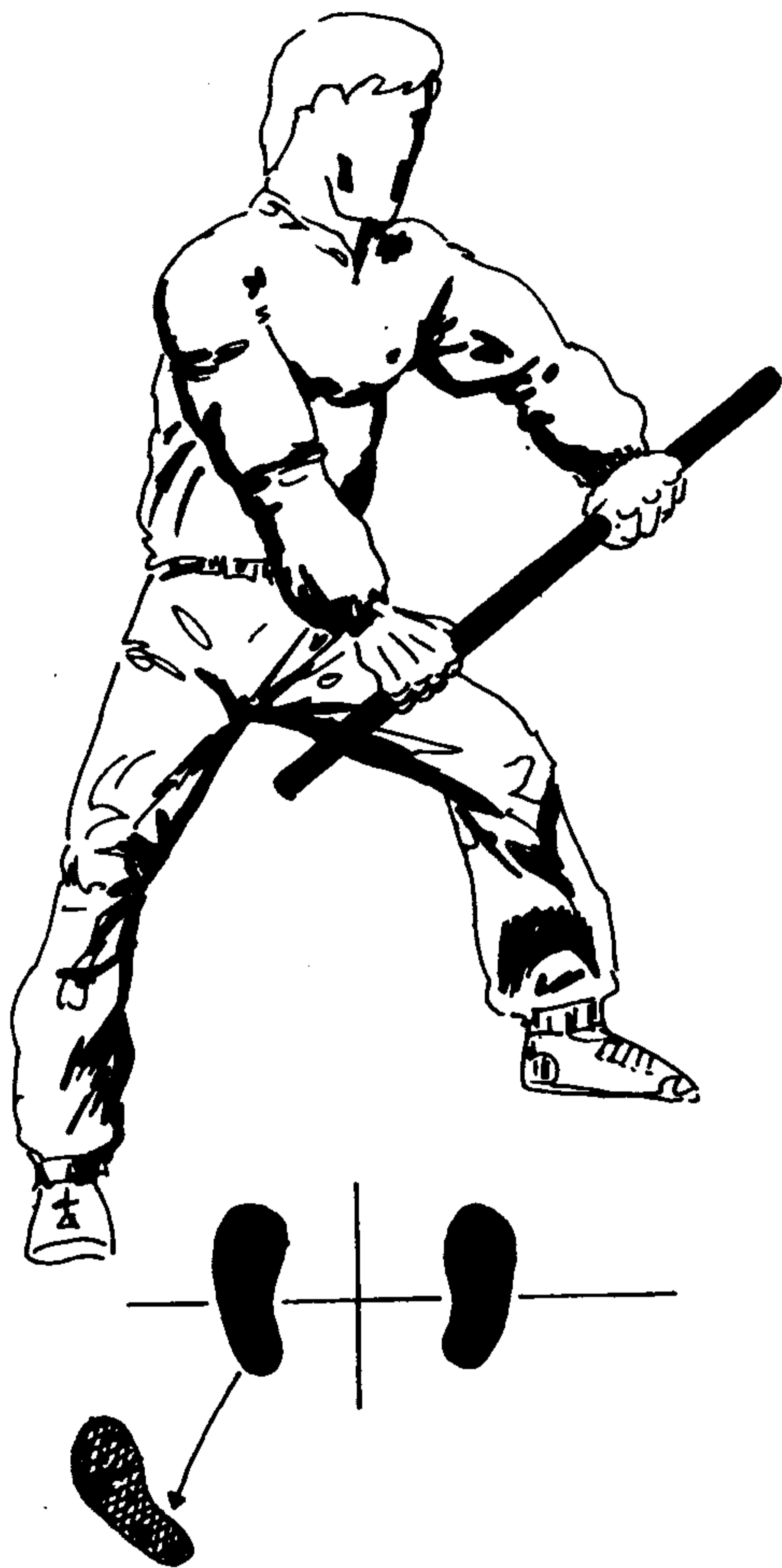
HIRA - ICHIMONJI - KAMAE

Postavení Hira Ichimonji Kamae je základní postoj, z něhož vycházejí všechny techniky s Hanbo.

Nohy jsou mírně rozkročené, paže visí volně a Hanbo je uchopena vodorovně a symetricky před tělem.

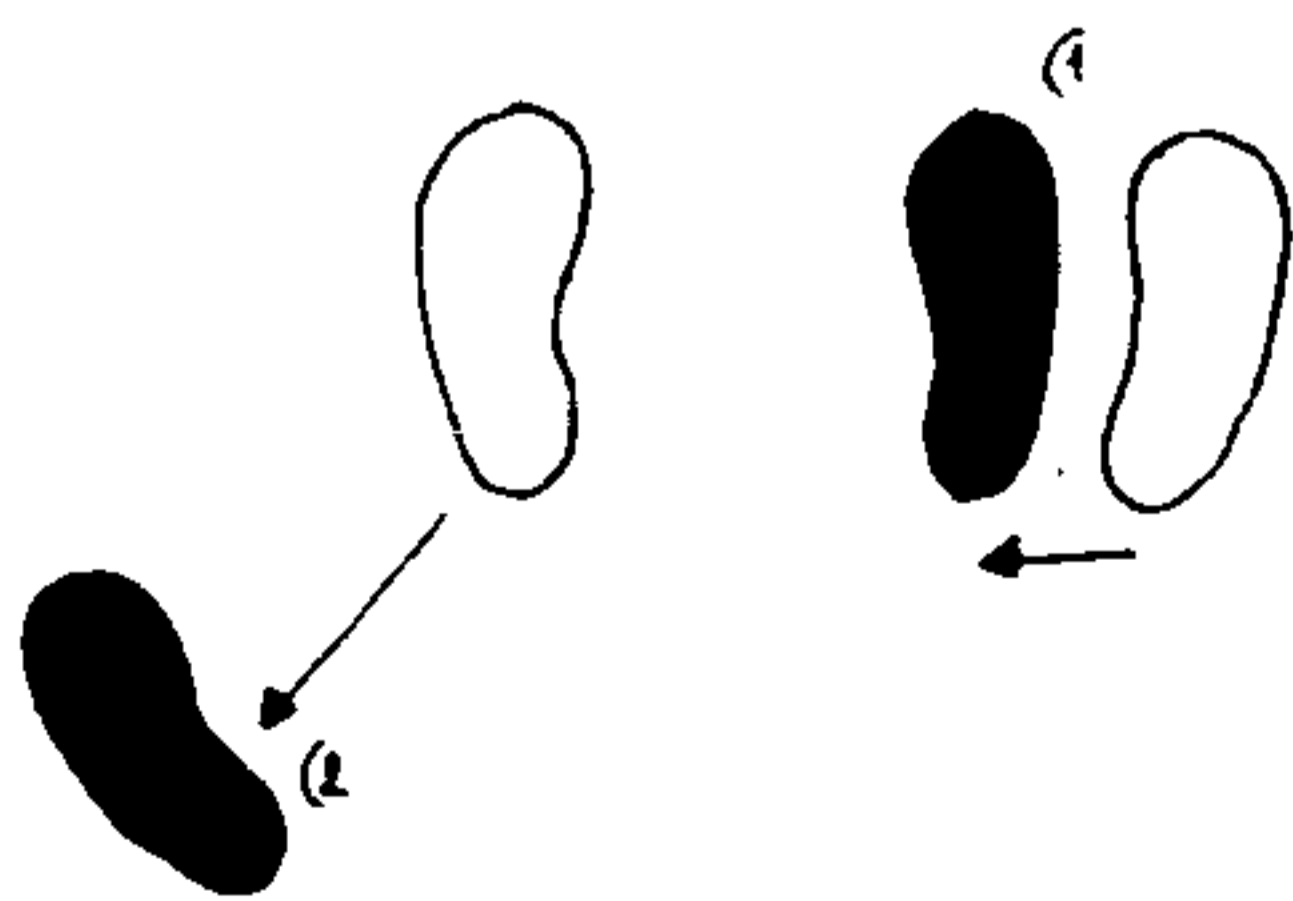
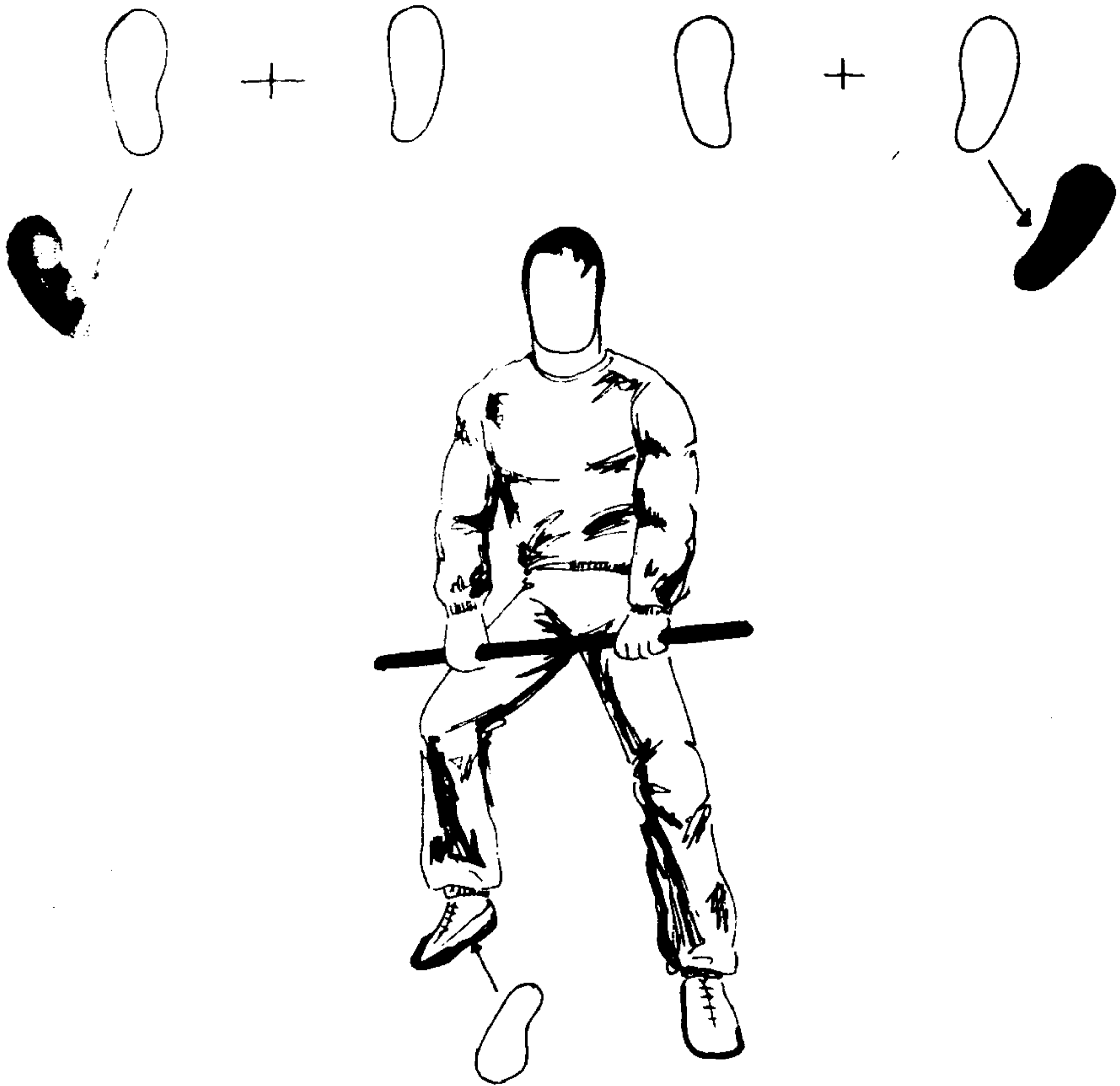
Tento postoj umožňuje útok i obranu bez zbytečné signalizace.





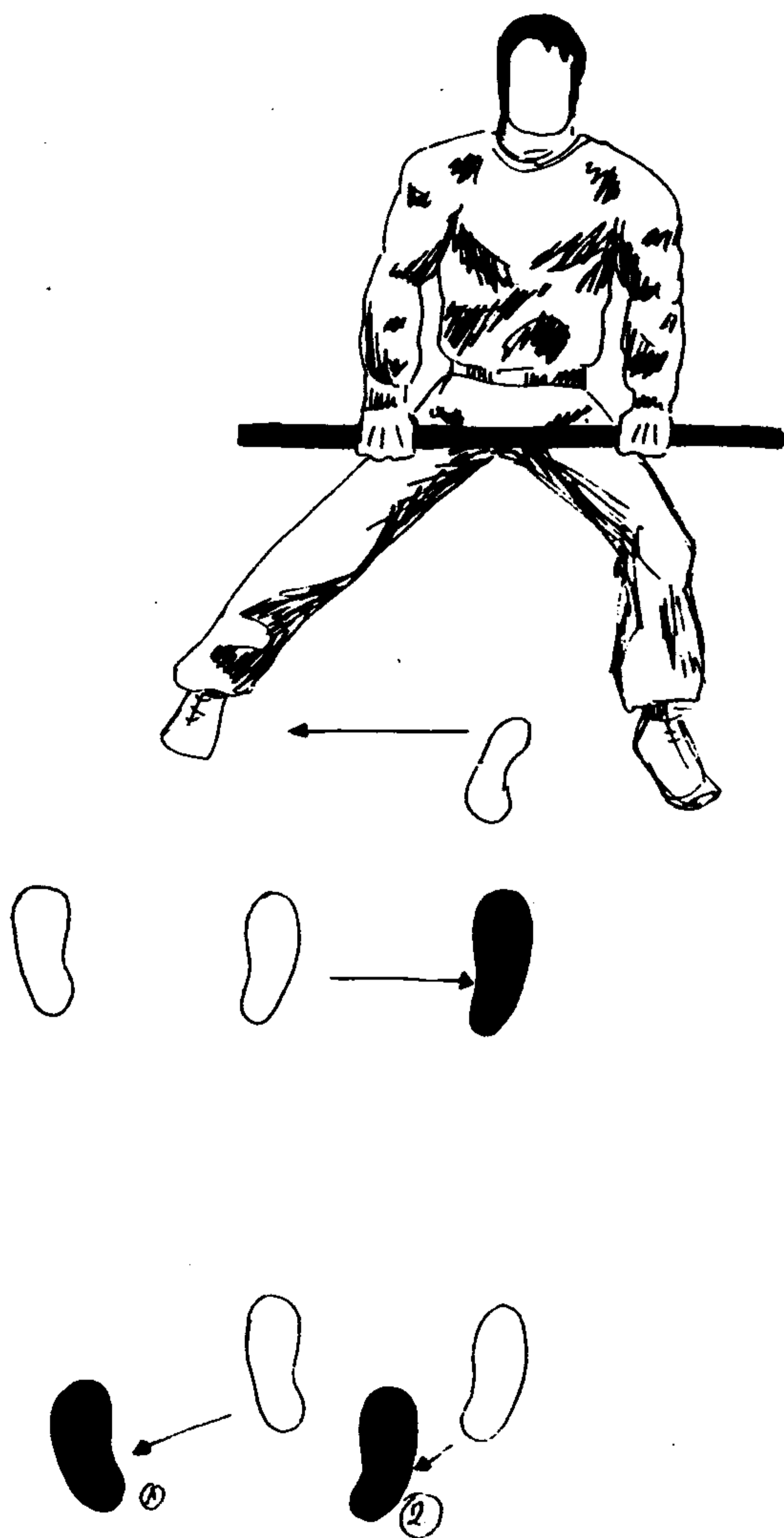
Noha ukročí šikmo vzad -
váha převážně spočívá na
zadní noze. HANBO držíte
šikmo před sebou.

POSTOJ ZPĚTNÝ



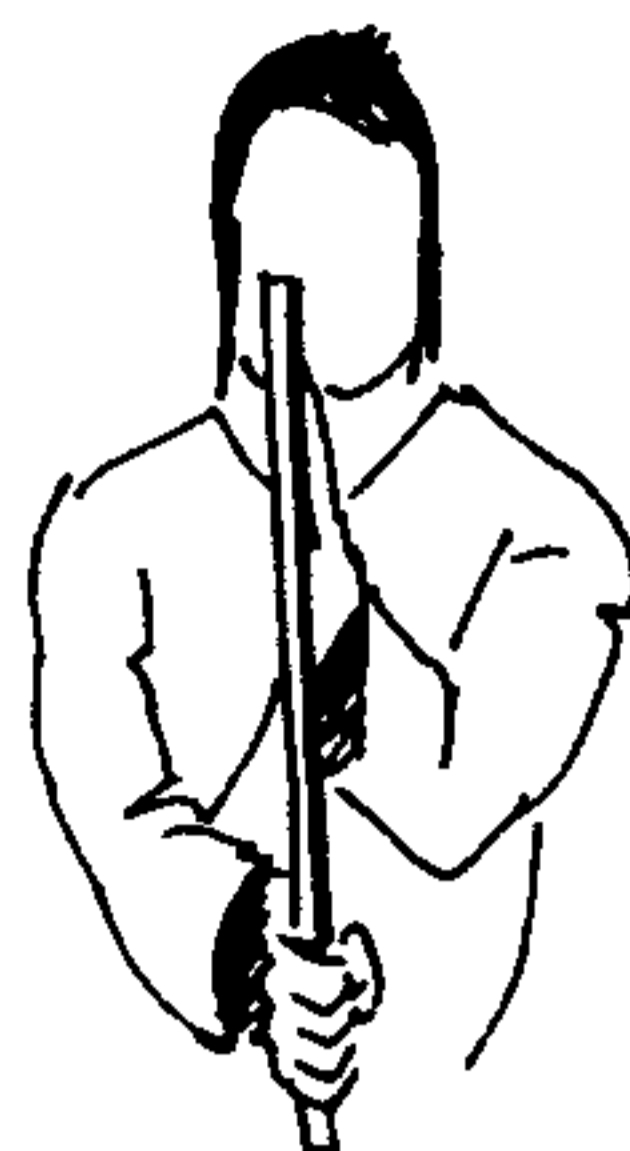
VÝPAD ZPĚT

POSTOJ STRANOU



VYPAD STRANOU

(První noha limituje délku výpadu)



Tento postoj má nesporně výhody při obraně a nasazování dalších technik.

