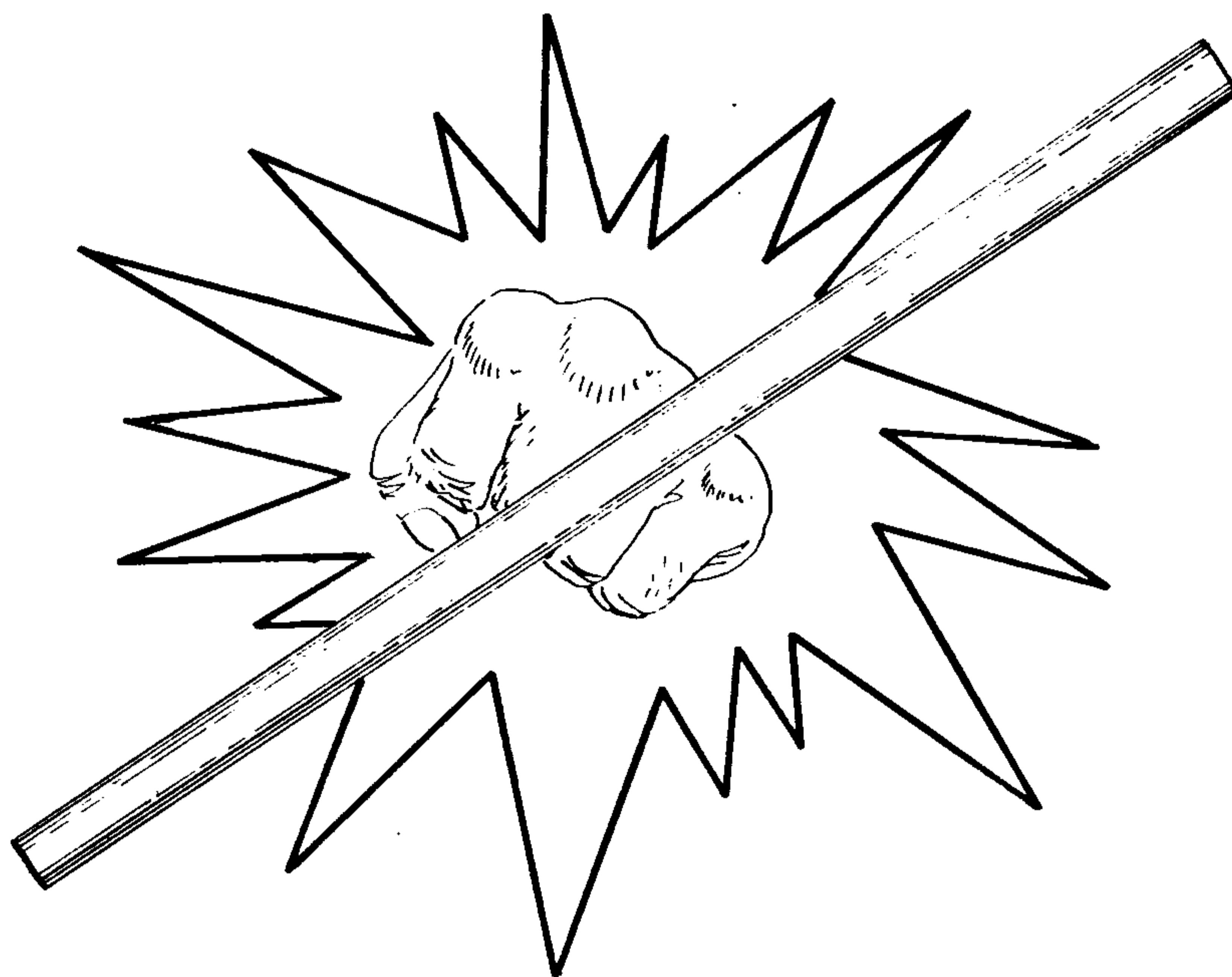


OBRANA

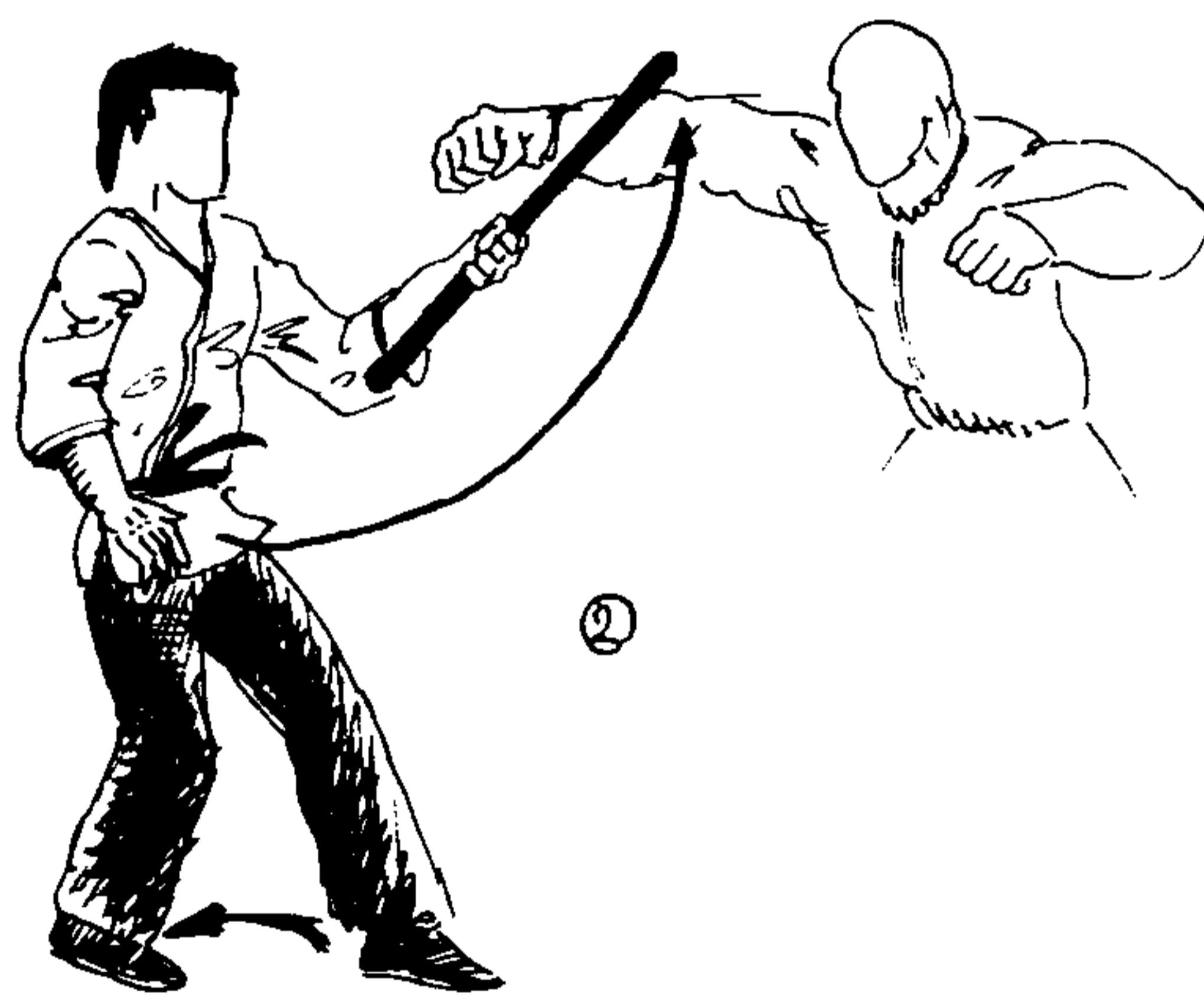
PROTI ÚTOKU

PĚSTÍ

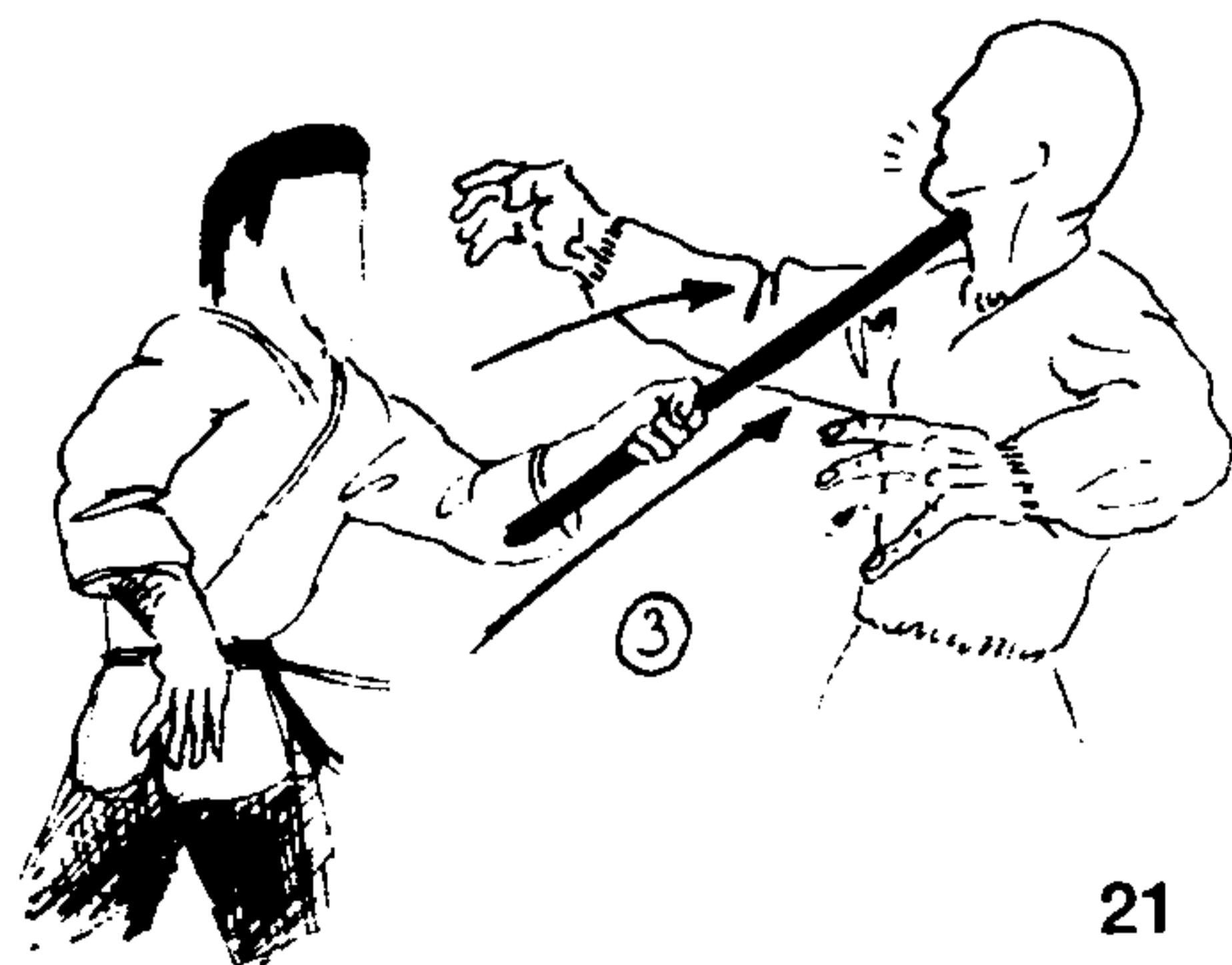




①



②



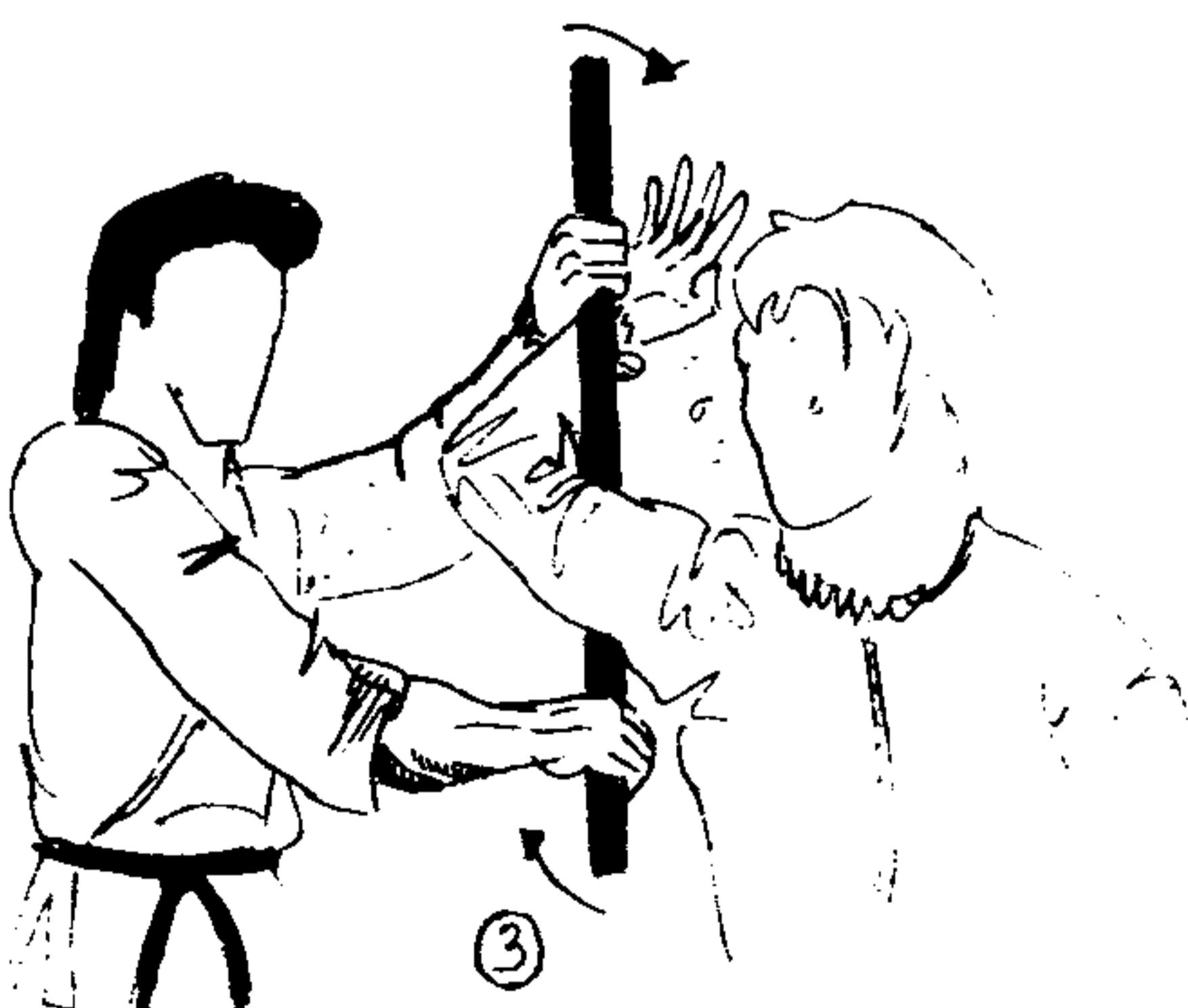
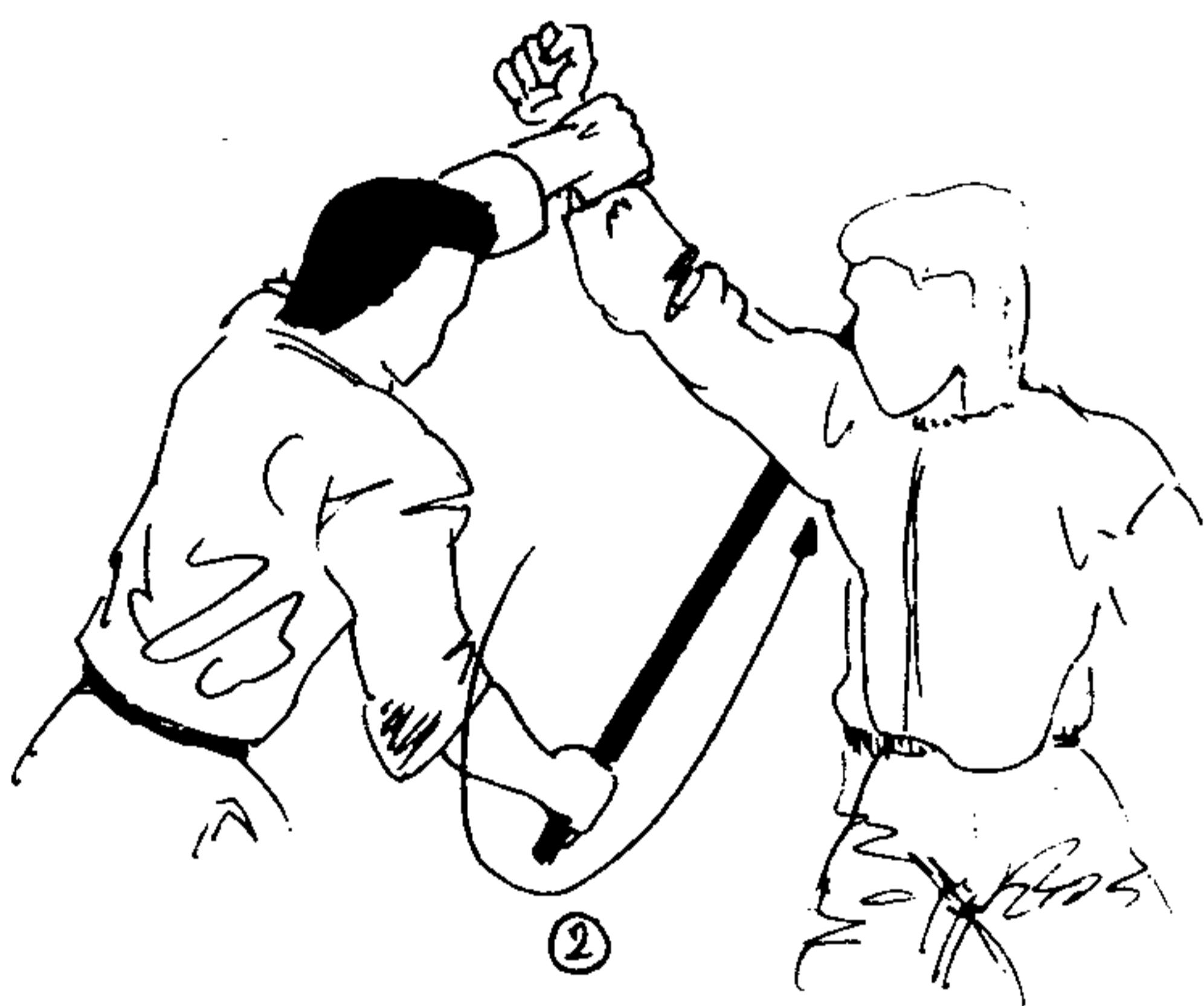
③

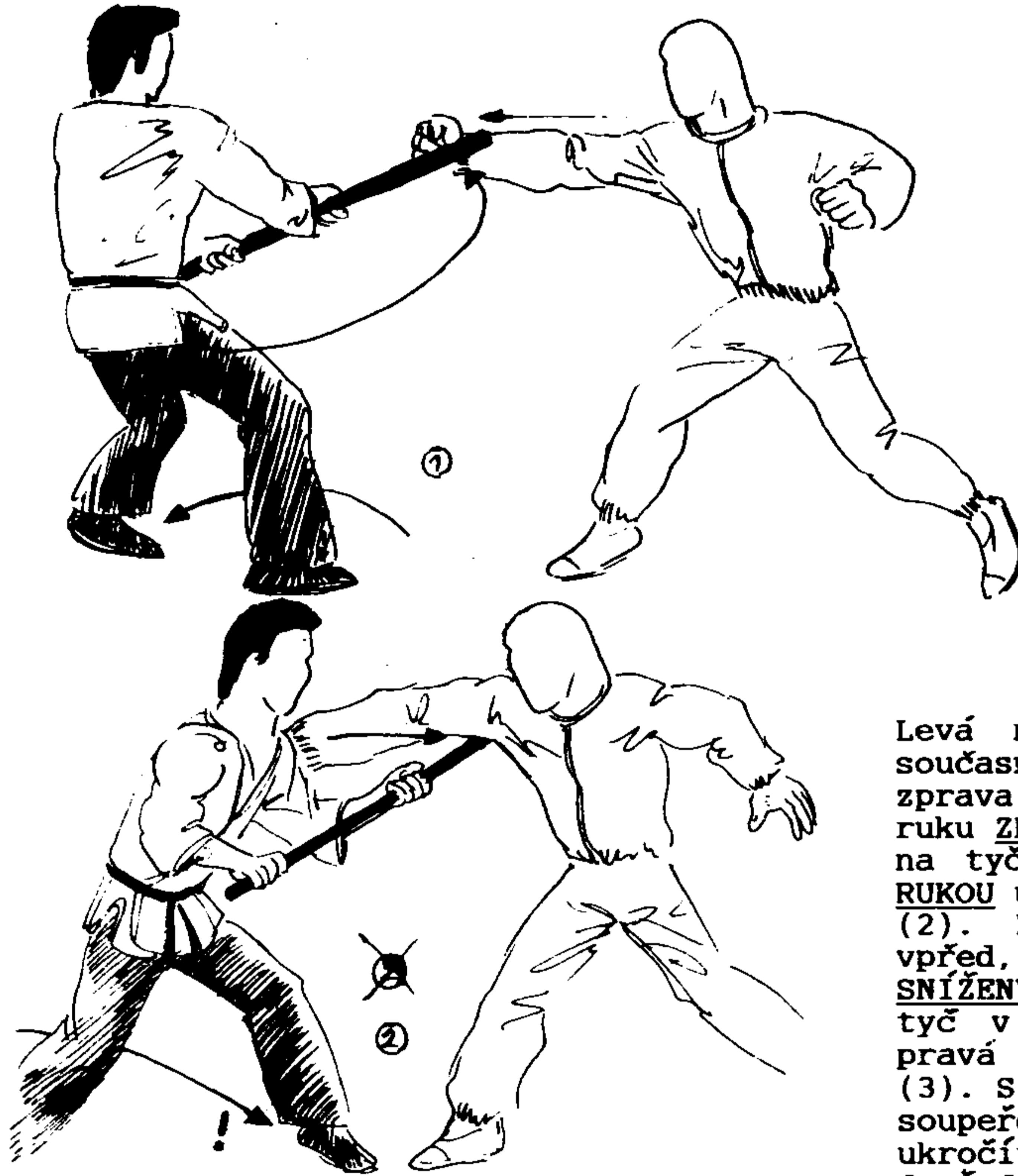
Úkrok pravou nohou vzad
(1), levá ruka provede
švih proti ruce útočníka
(2) ZASAHUJE POSLEDNÍCH
10 - 12 cm DĚLKY TYČE !

Ruka s tyčí po krytu
plynule přechází do
bodnutí do krku (3)
protivníka. Pohyb levé
nohy vzad umocňuje efekt
bodnutí.

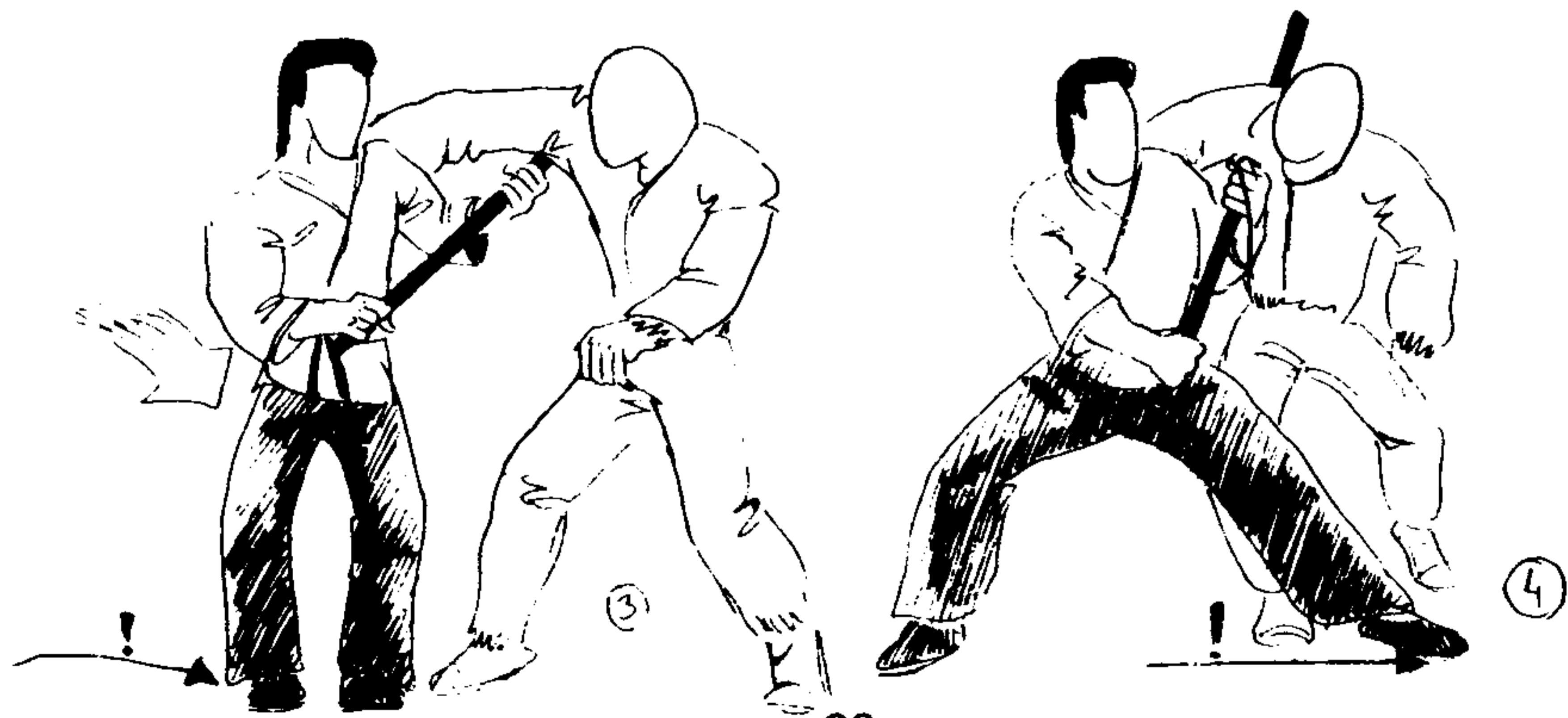


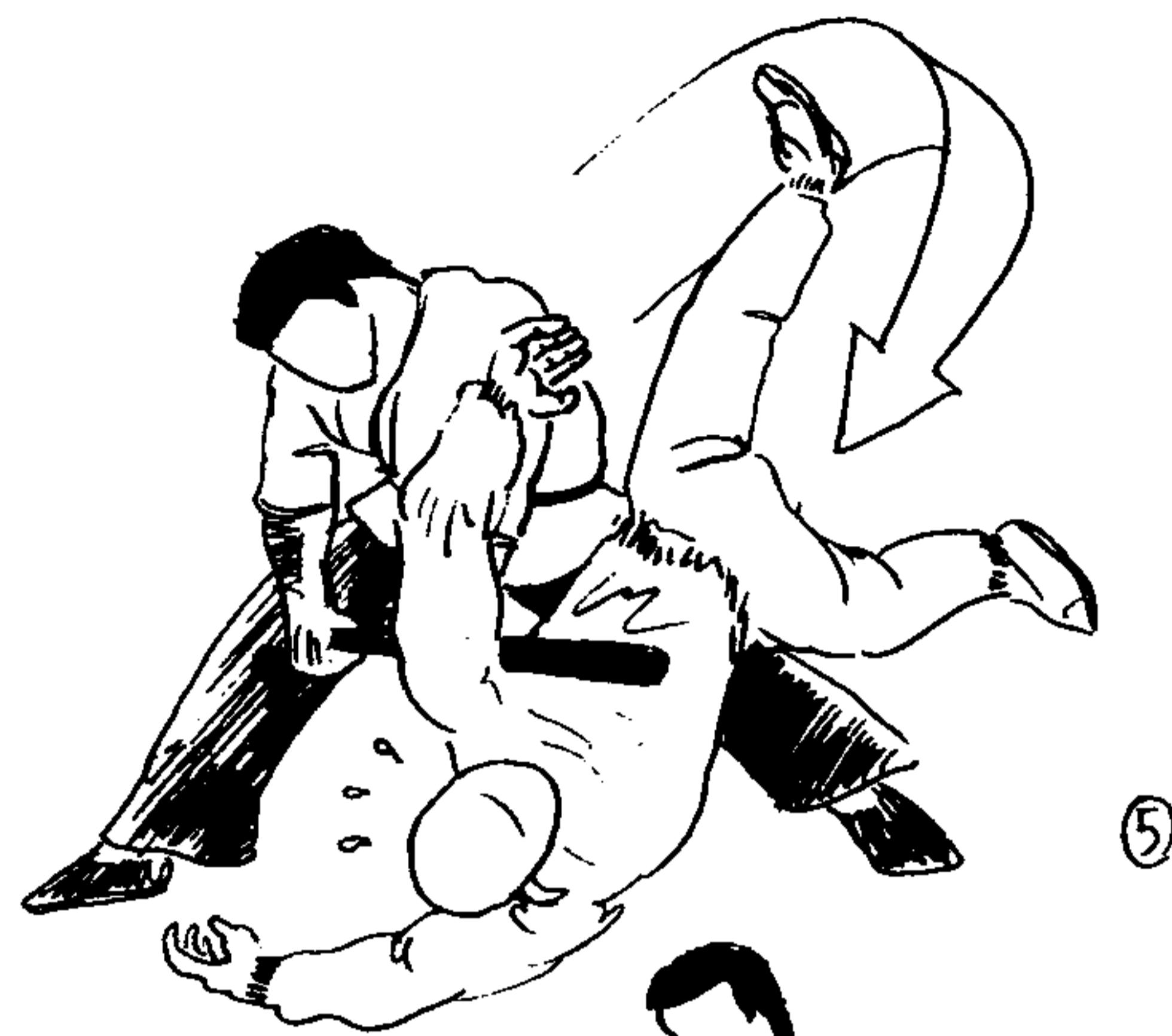
Levou rukou blokujete úder a pravá švihá tyčí (1) přes biceps. Tyč protáhnete pod soupeřovou rukou (2) a po přiložení k zápěstí blokované ruky uchopíte volný konec (3). Stačí pak jen lehce zapáčit - povolí budou soupeř, nebo jeho rameno.



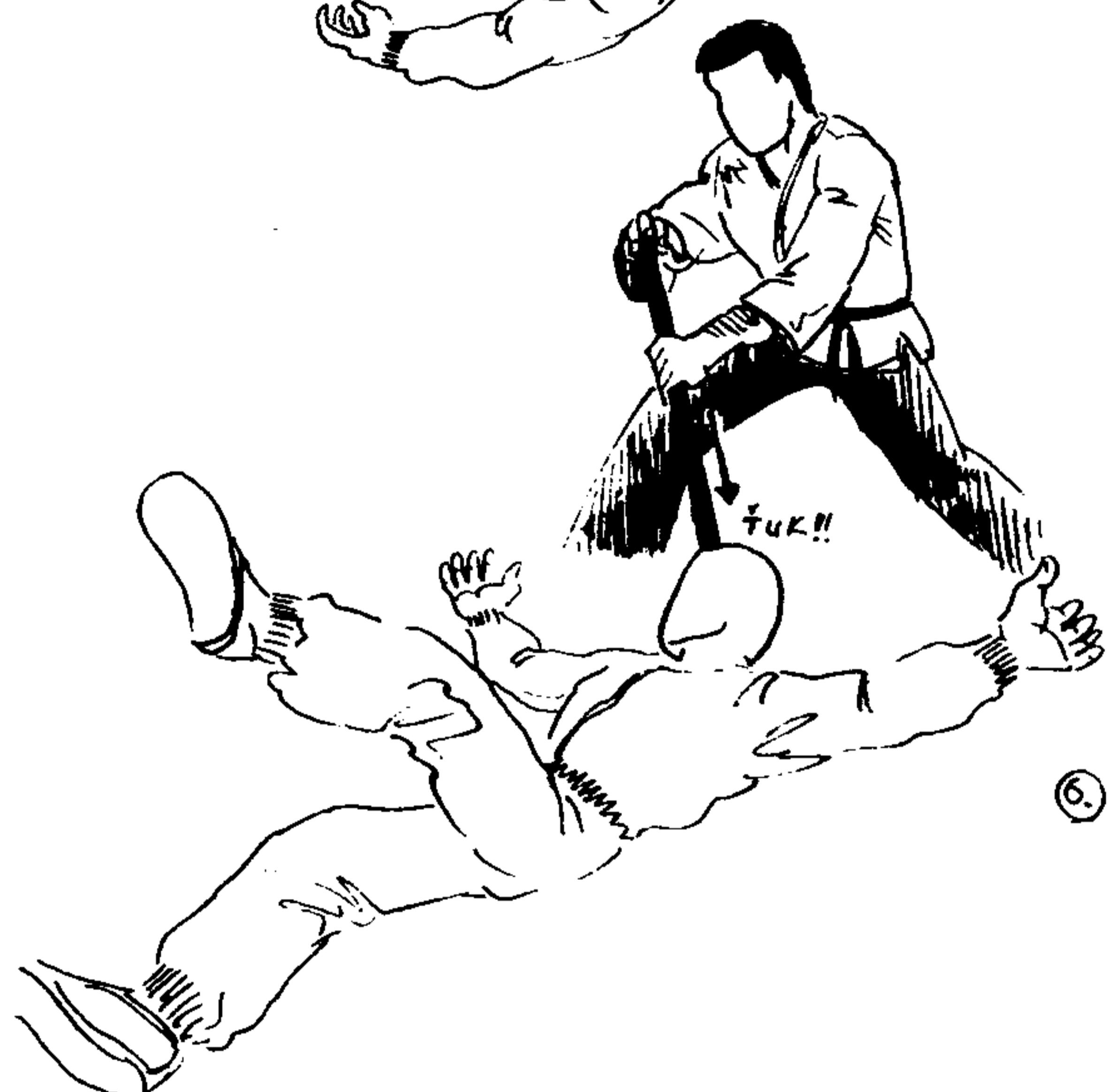


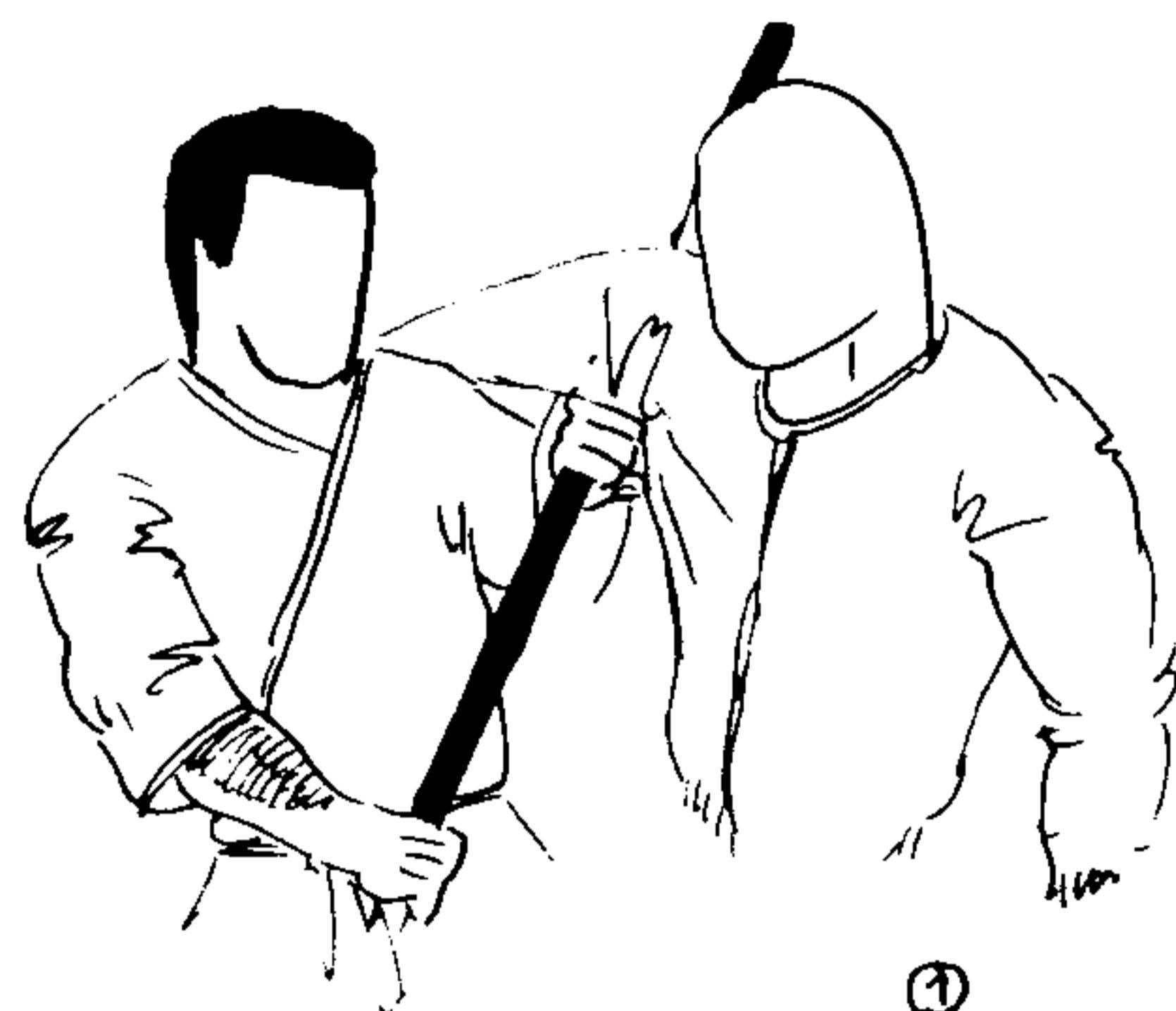
Levá noha ukročí vzad, současně tyč švihem zprava zasahuje útočící ruku ZEVNITŘ (1). Přehmat na tyči, úder zleva POD RUKOU útočníka do podpaží (2). Levá noha vykročí vpřed, tělo se sníží. SE SNÍŽENÝM TĚŽIŠTĚM páčí tyč v podpaží vzhůru a pravá noha přikračuje (3). S vytocením boků pod soupeře levou nohou ukročíte a tyčí táhnete dopředu (4).





Následuje přehoz přes
nohu (5). Akci dokončí
tzv. "štouch" koncem
tyče. (6).

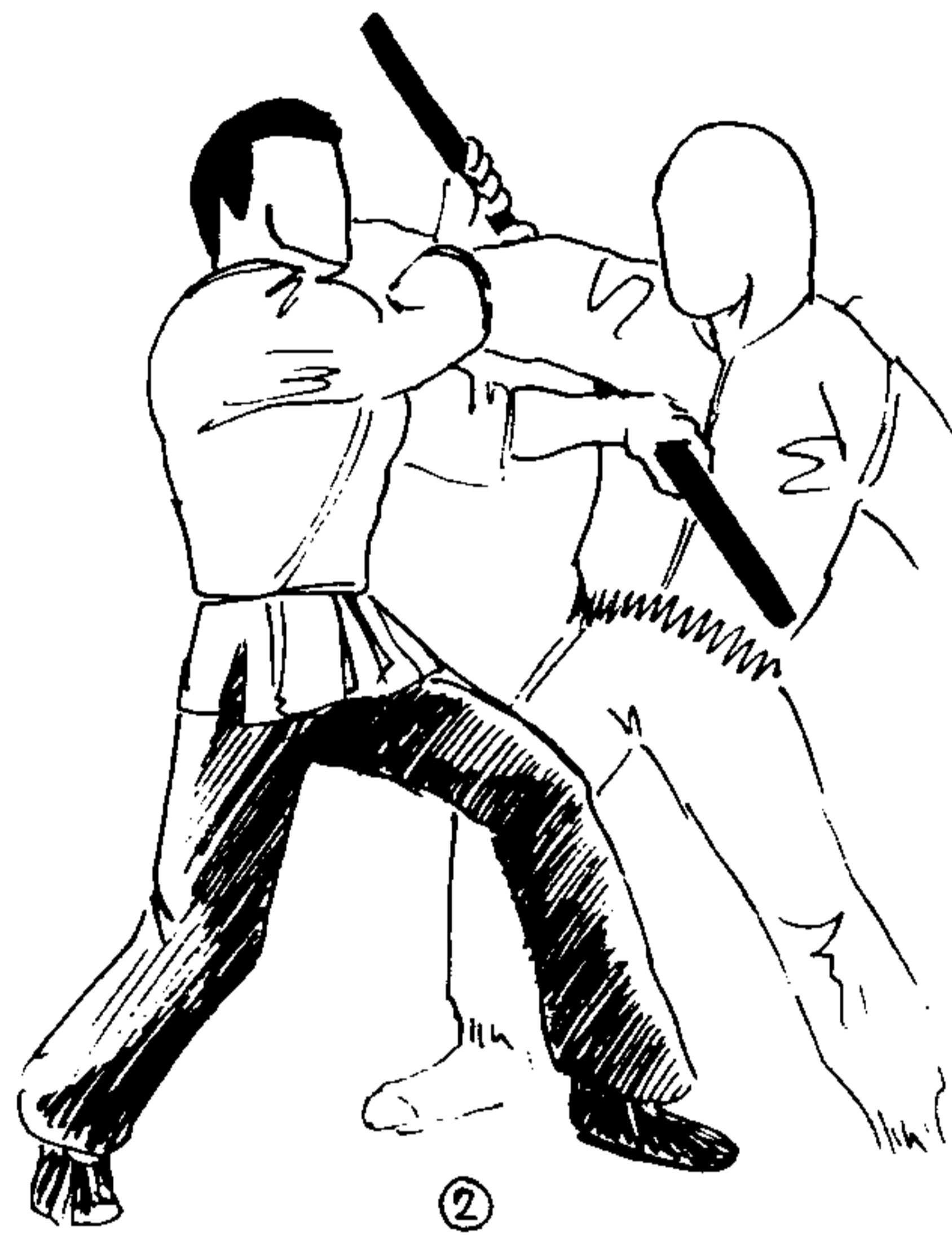




①

VARIANTA DOKONČENÍ PŘED-

CHOZÍ TECHNIKY :

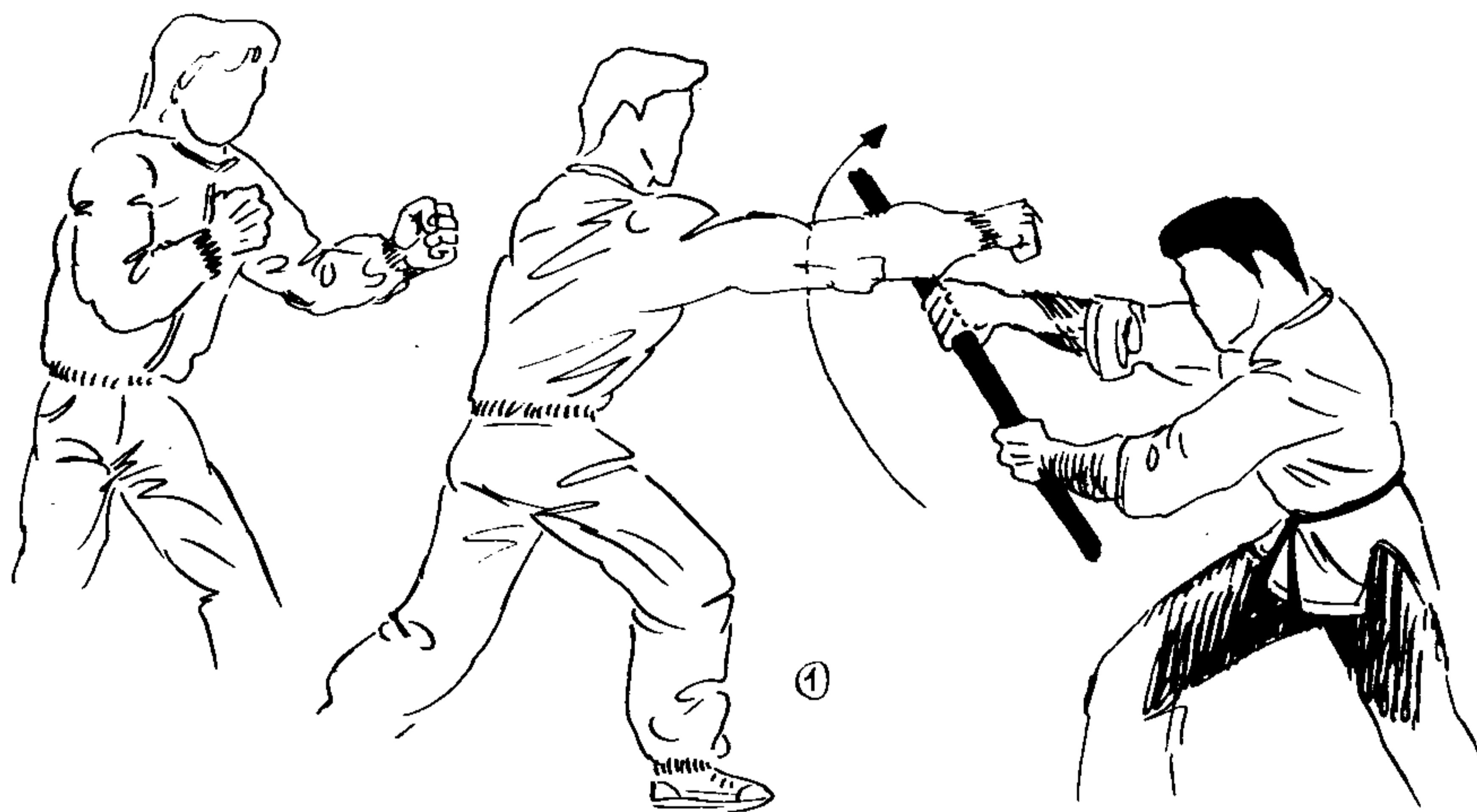


②

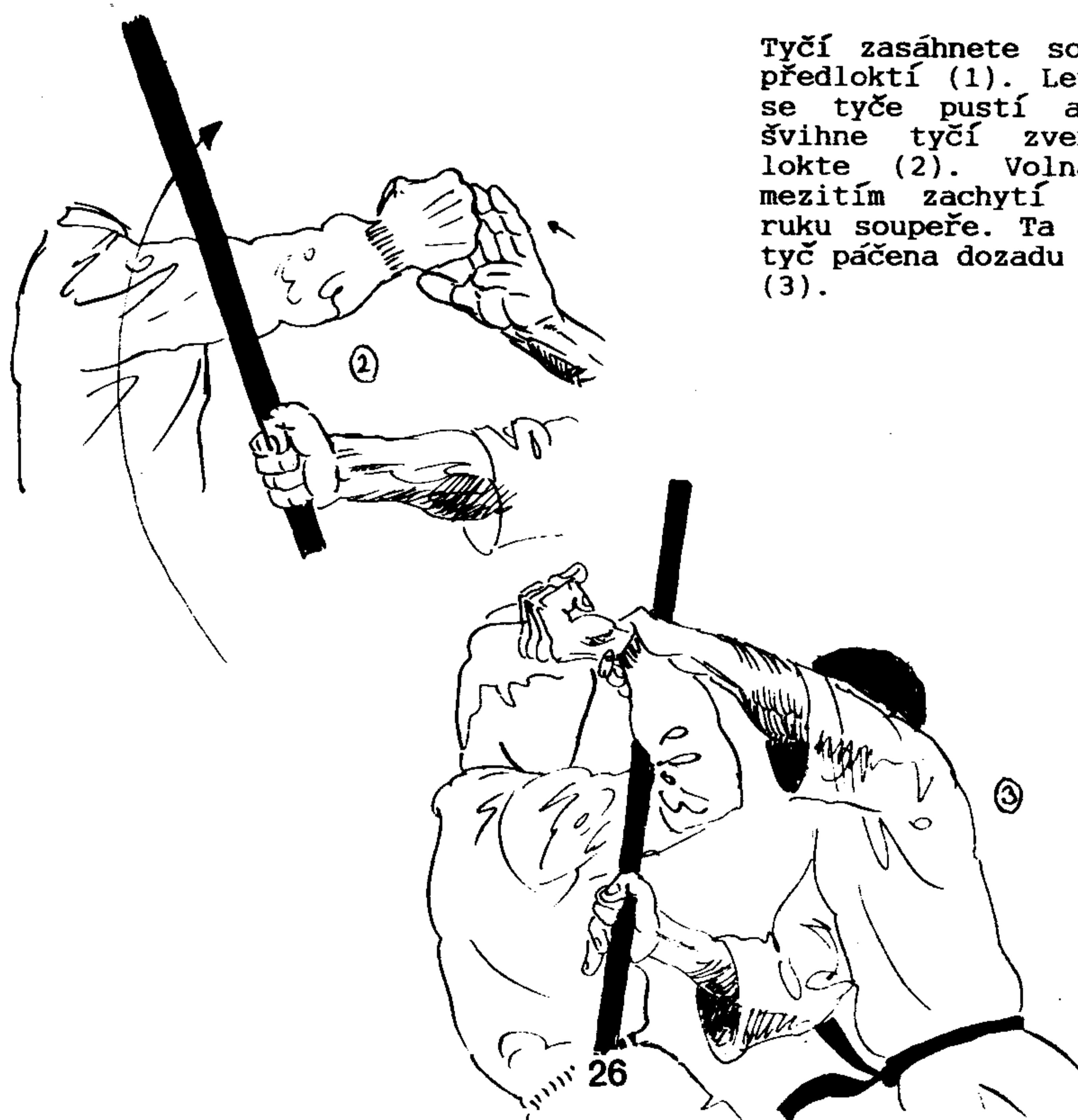


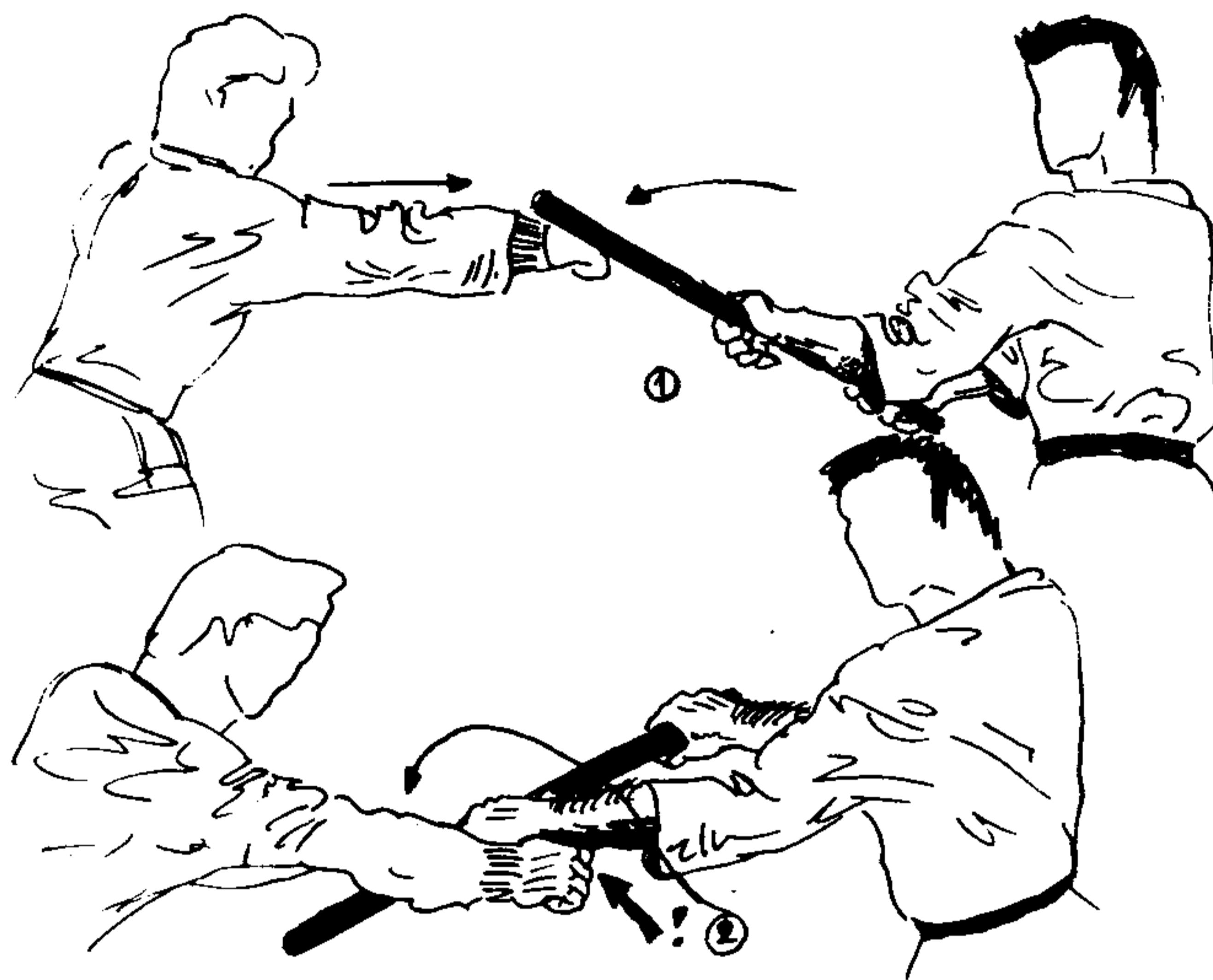
③

Nepodařilo se vám soupeře přehodit ? Levou rukou držte tyč, pravá přehmátně nad soupeřovou rukou (2), uchopí tyč a to celé se soupeřovou rukou přetáhnete prudce dopředu (3). Uvidíte, jak soupeř poletí.

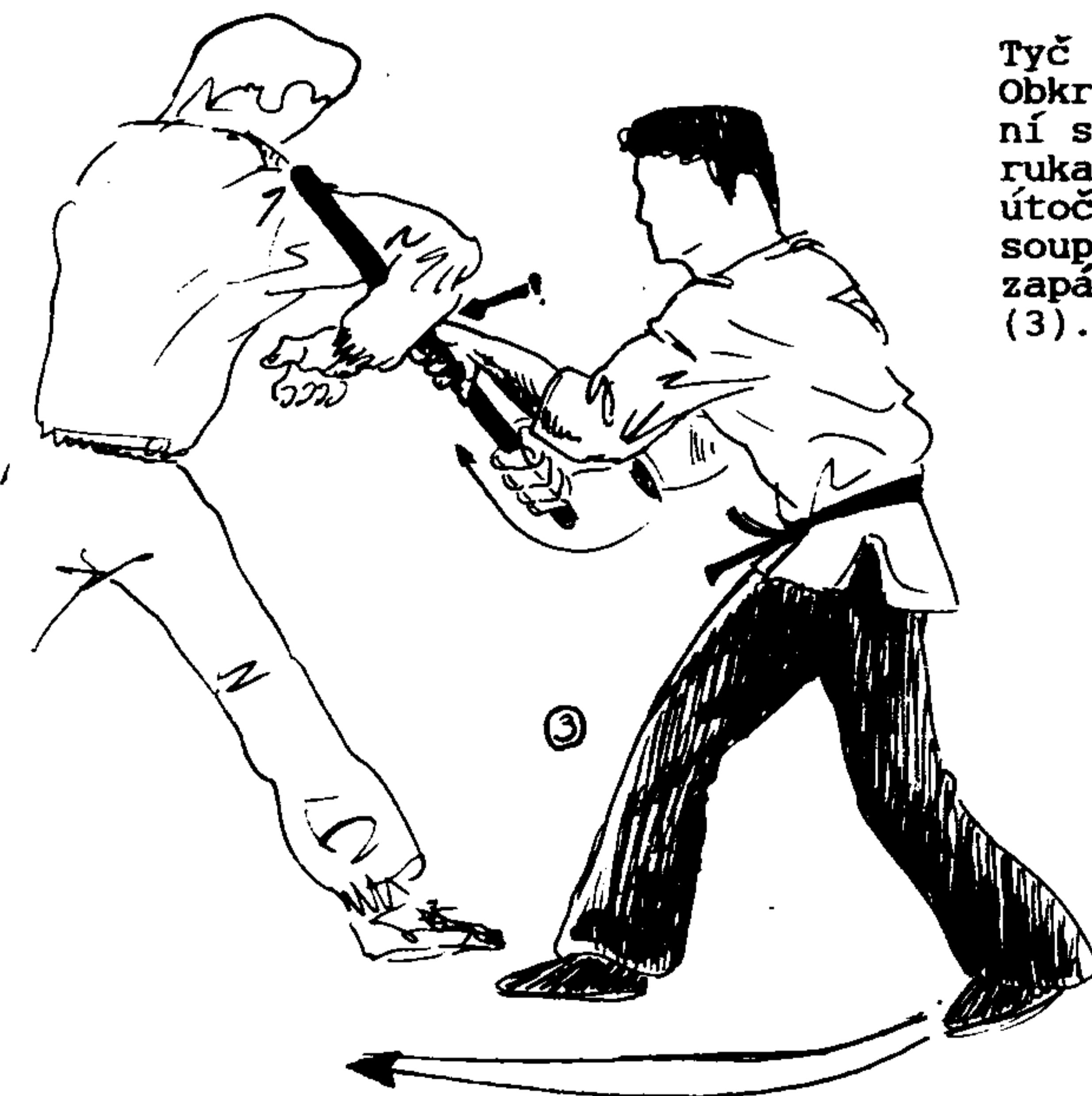


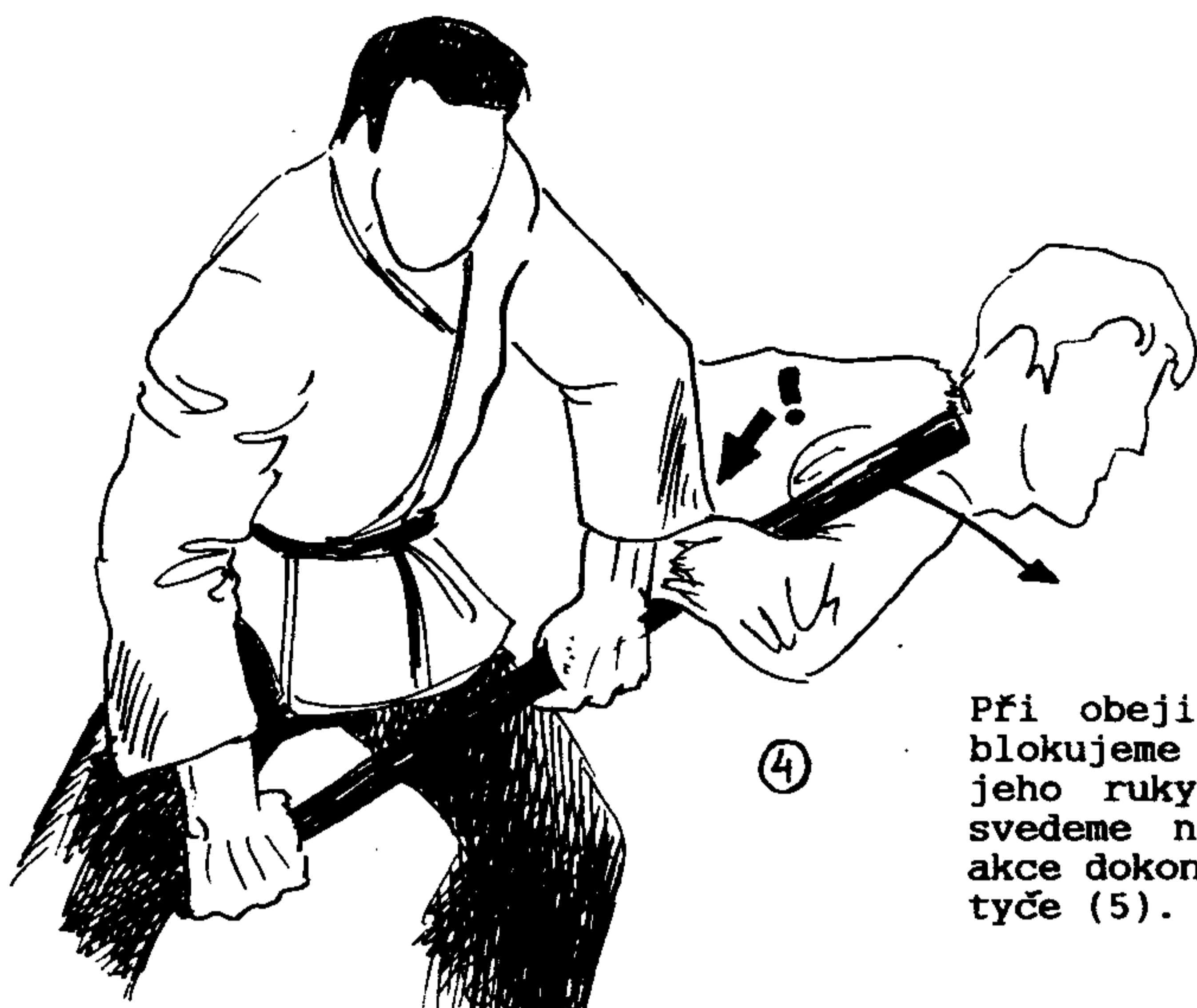
Tyčí zasáhnete soupeřovo předloktí (1). Levá ruka se tyče pustí a pravá švihne tyčí zvenku do lokte (2). Volná ruka mezitím zachytí útočící ruku soupeře. Ta je přes tyč páčena do zadu stranou (3).



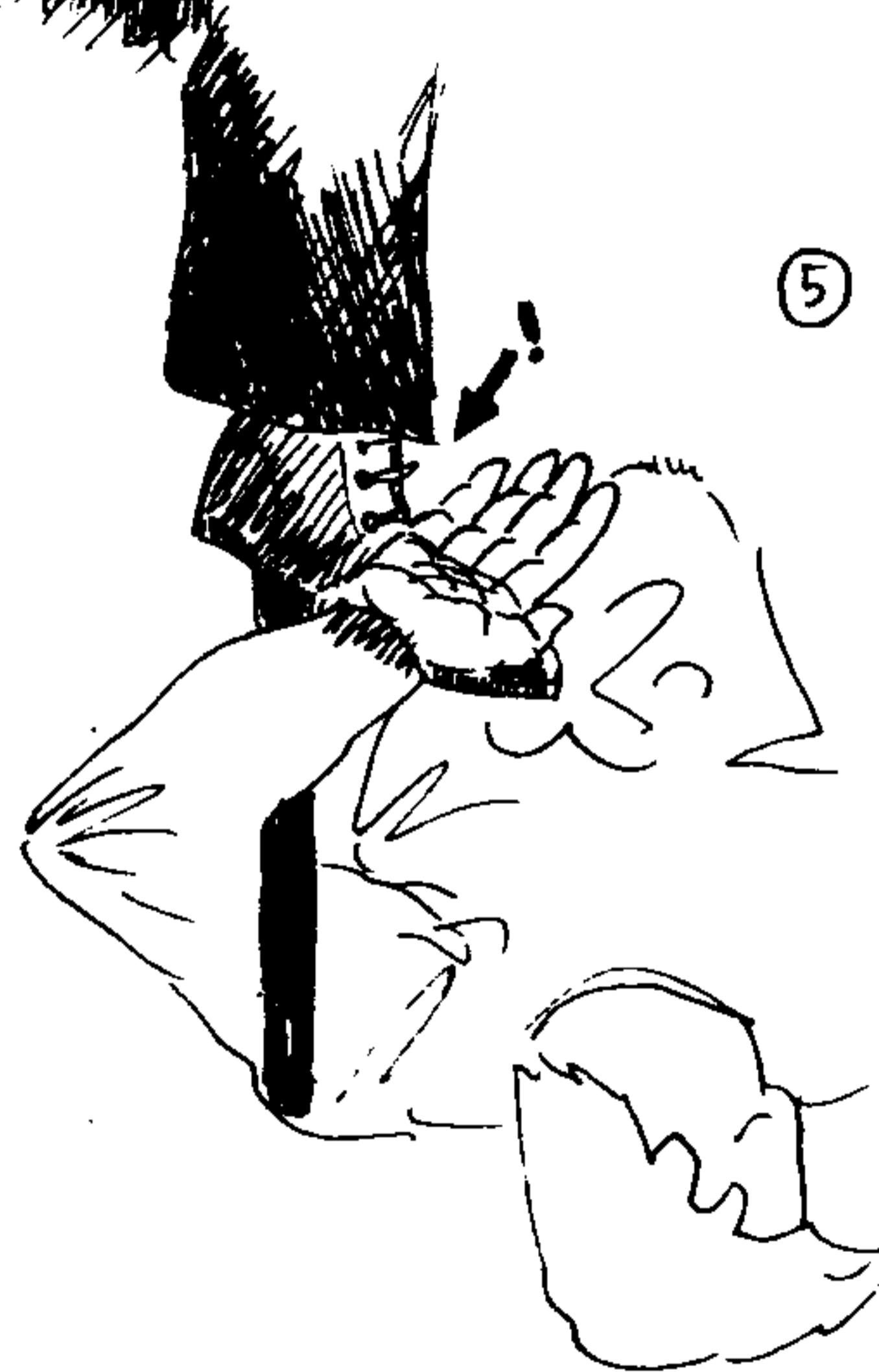


Tyč blokuje úder (1). Obkrouží paži až k vnitřní straně lokte (2). Levá ruka na tyči zadrží ruku útočníka. Překročíte za soupeře se současným zapáčením dozadu dolů (3).

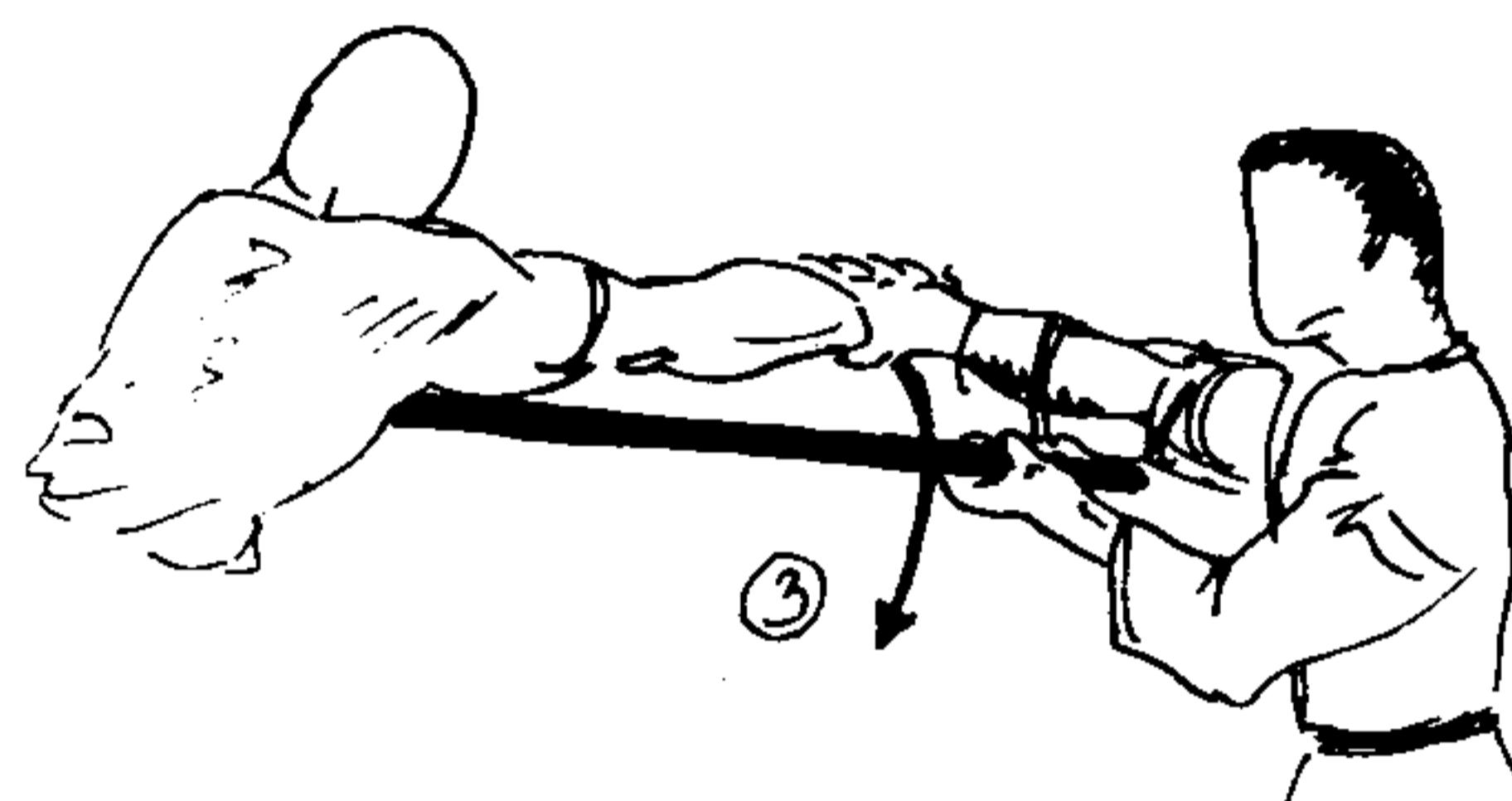
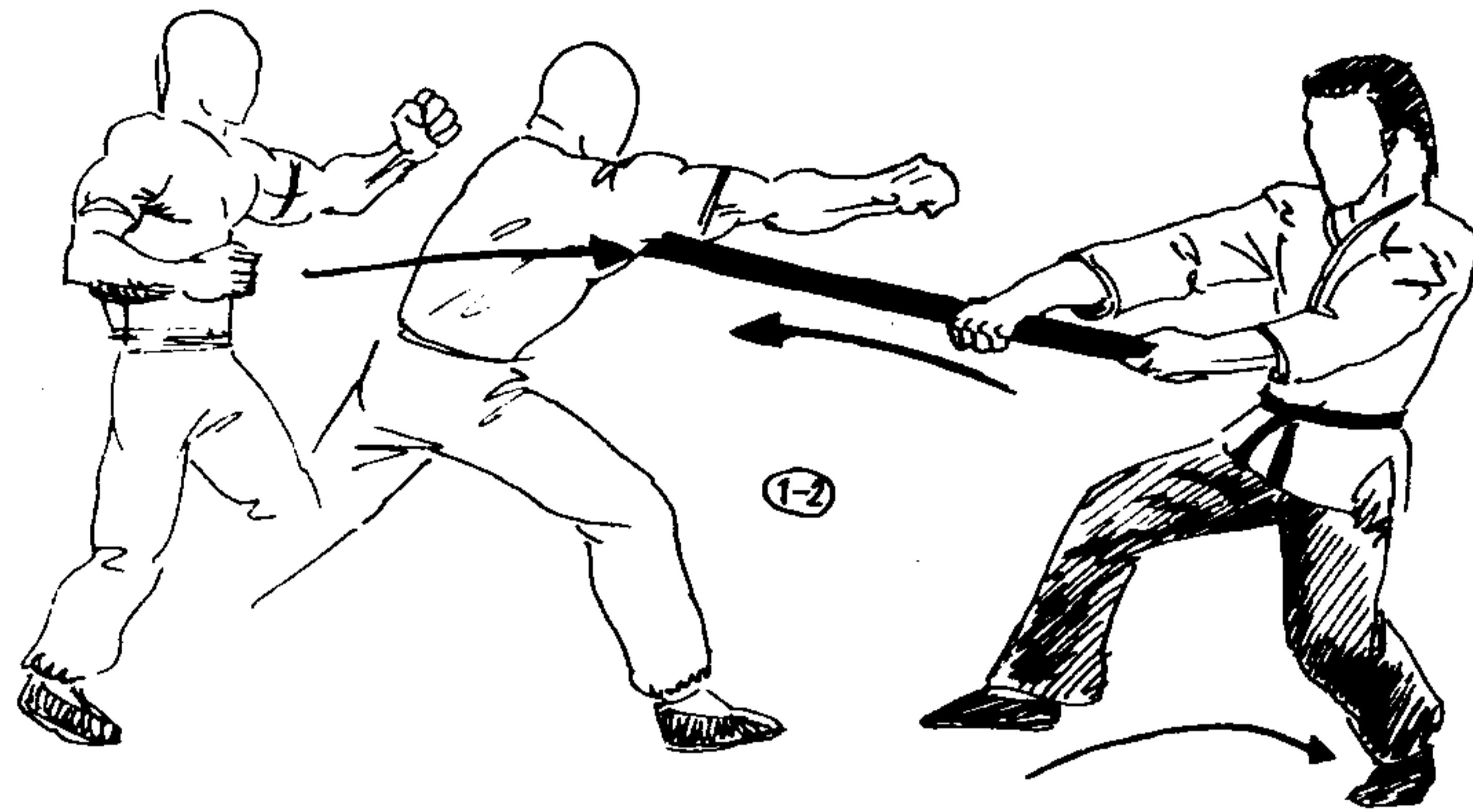




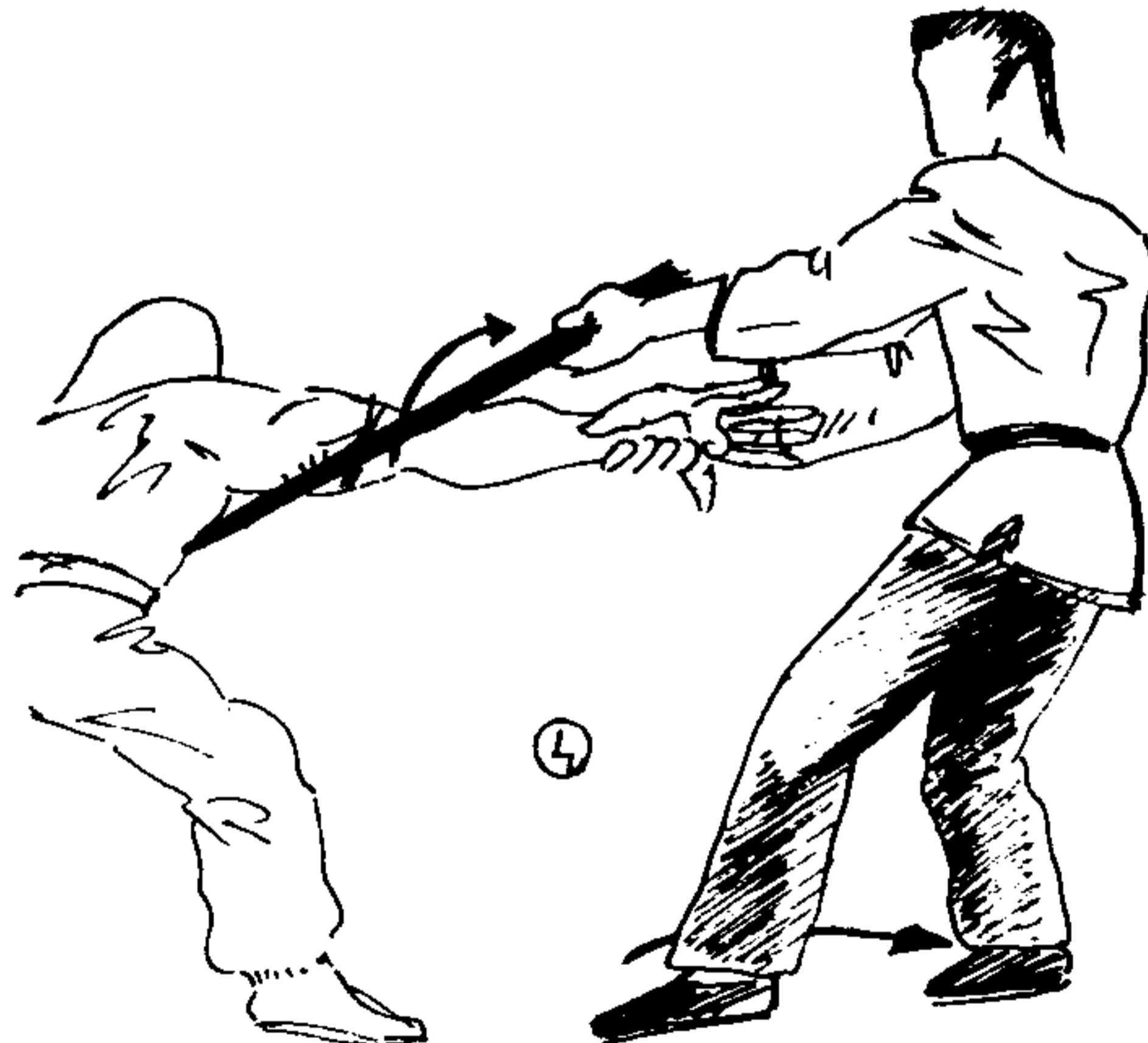
Při obejití soupeře (4) blokujeme stále zápěstí jeho ruky a páčením ho svedeme na zem, kde se akce dokončí přišlápnutím tyče (5).



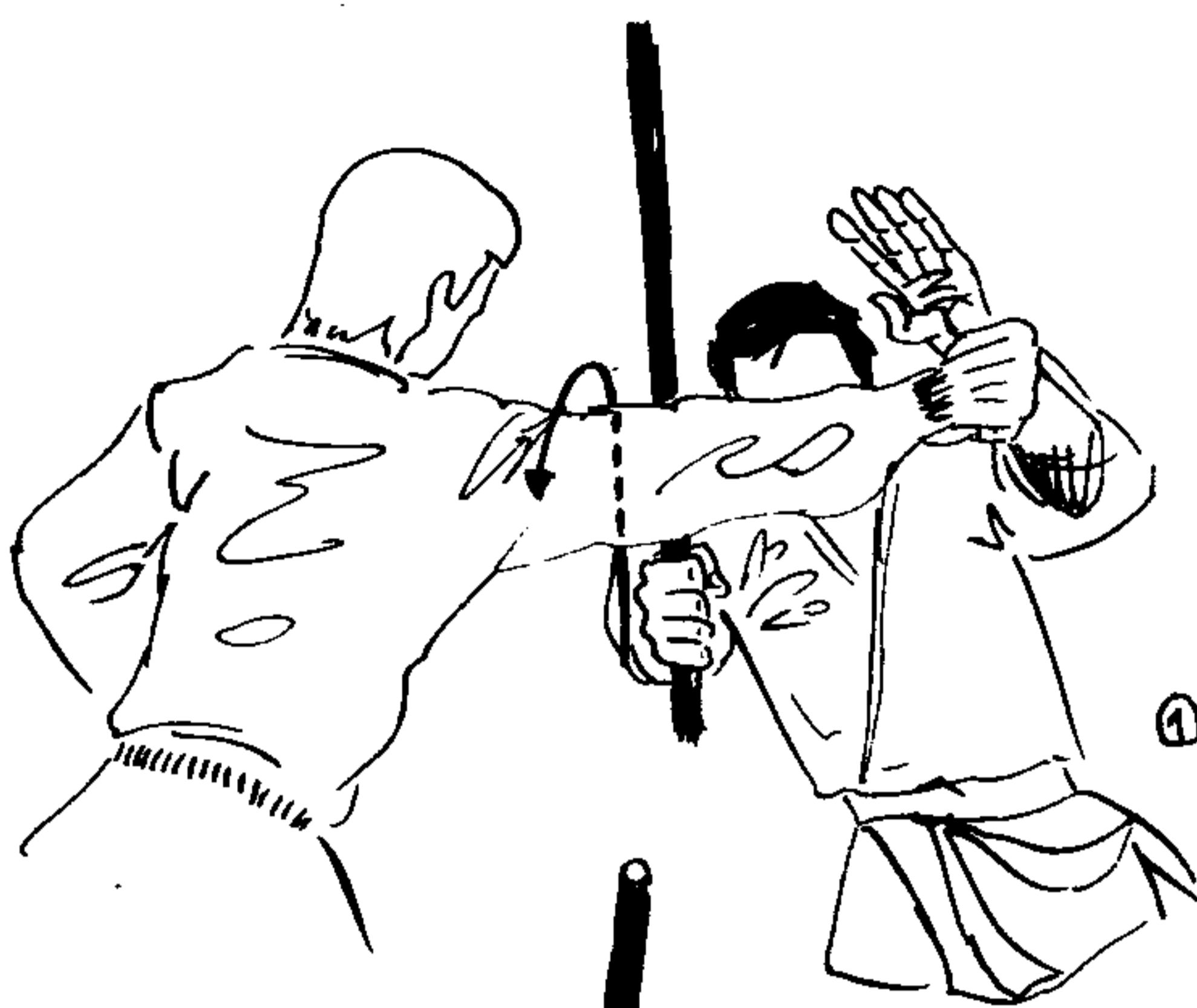
Při této technice nesmí zůstat vůle mezi vaší a protivníkovou rukou.



Levou nohou ukročte dozadu (1-2), zároveň bodáte tyčí pod útočící ruku na solar plexus. Pravá ruka uchopí útočící ruku (3) a tyč v podpaží páčí o tělo (4). Pravá noha ukročí a pravá ruka kroutí protivníkovu ruku. Tyč jej přes triceps dovádí k zemi (5).

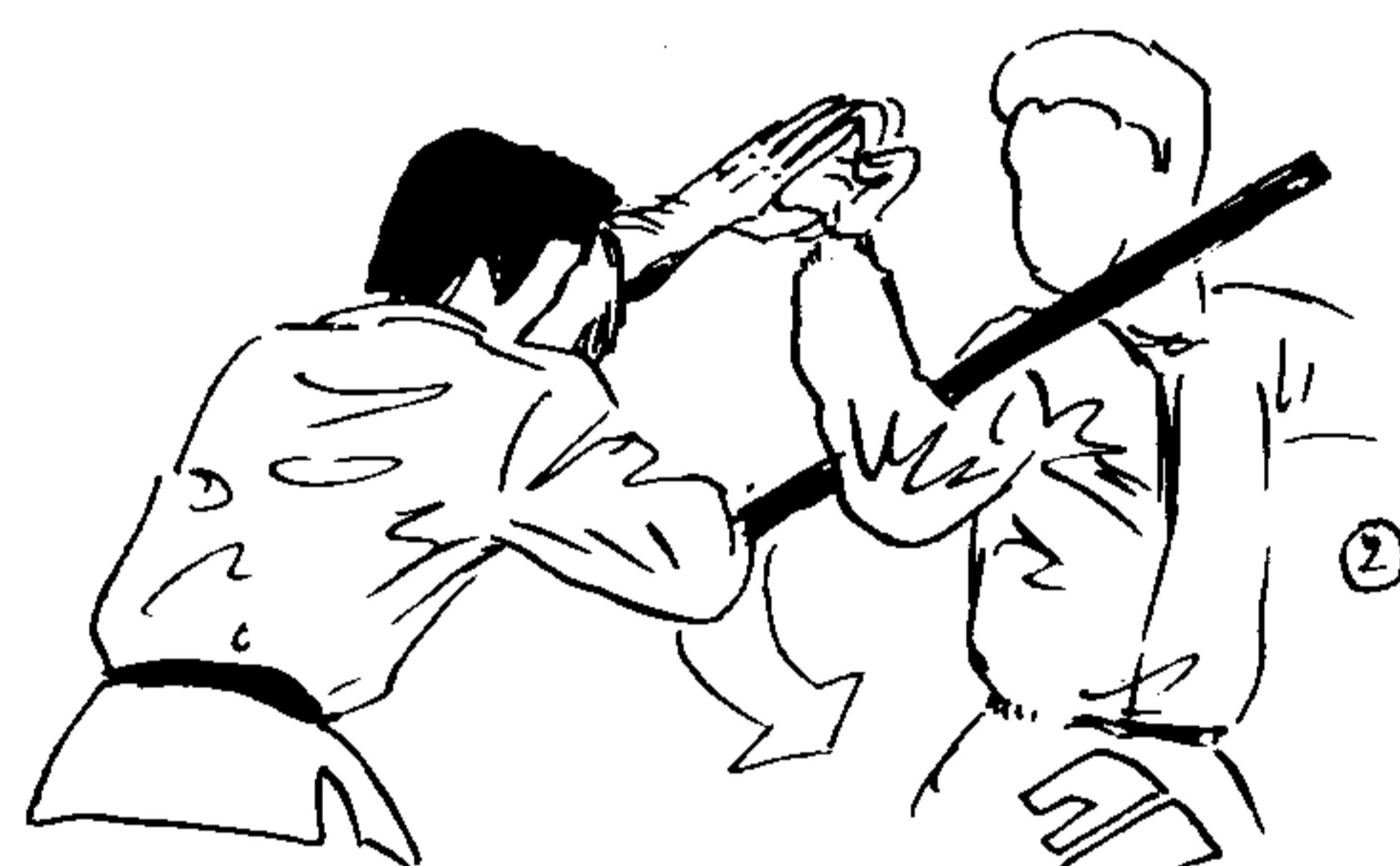
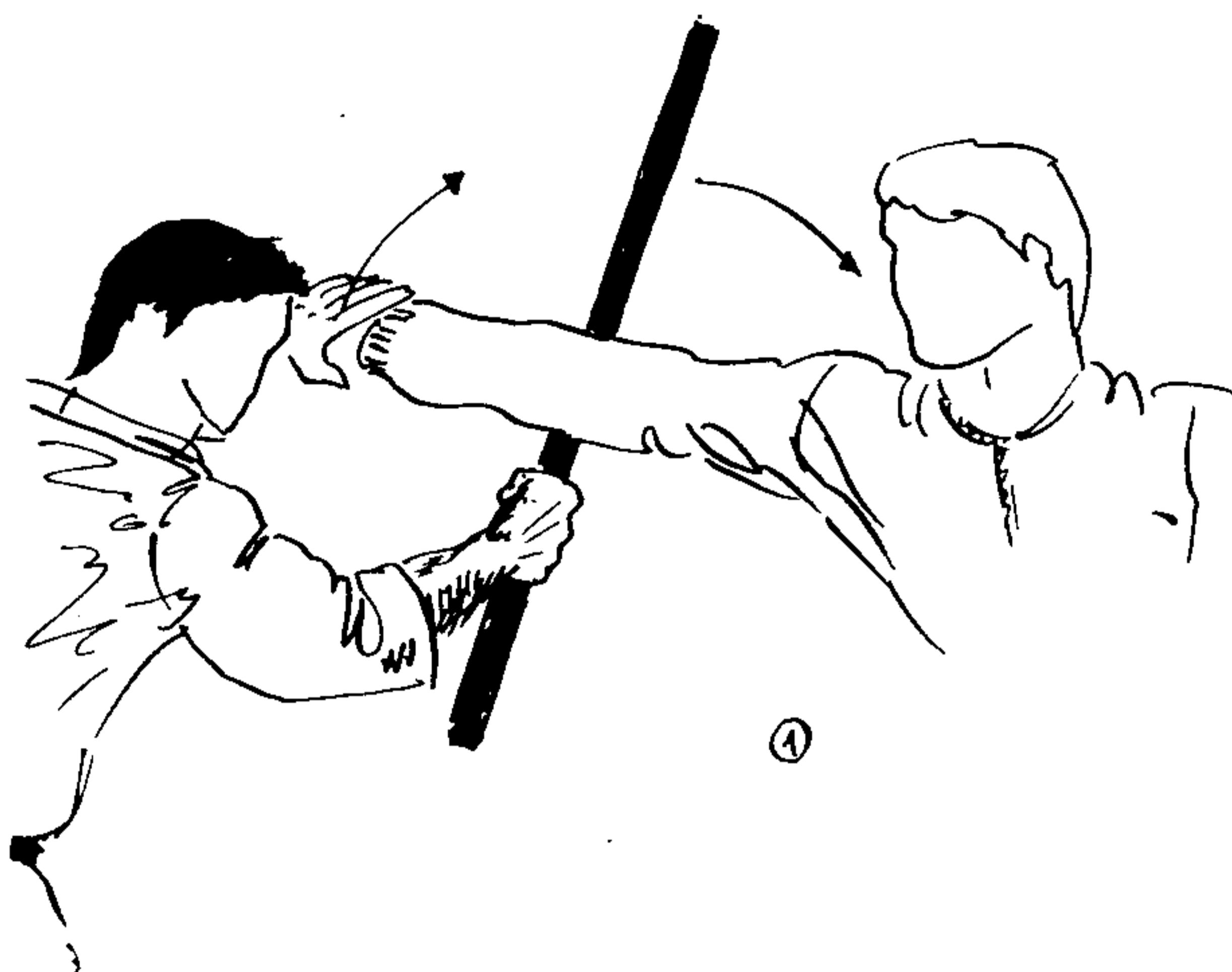


Pravá noha přišlápně tyčí, opírající se o triceps a blokovaná ruka se opře o levé koleno. Vaše ruce se tím uvolní.

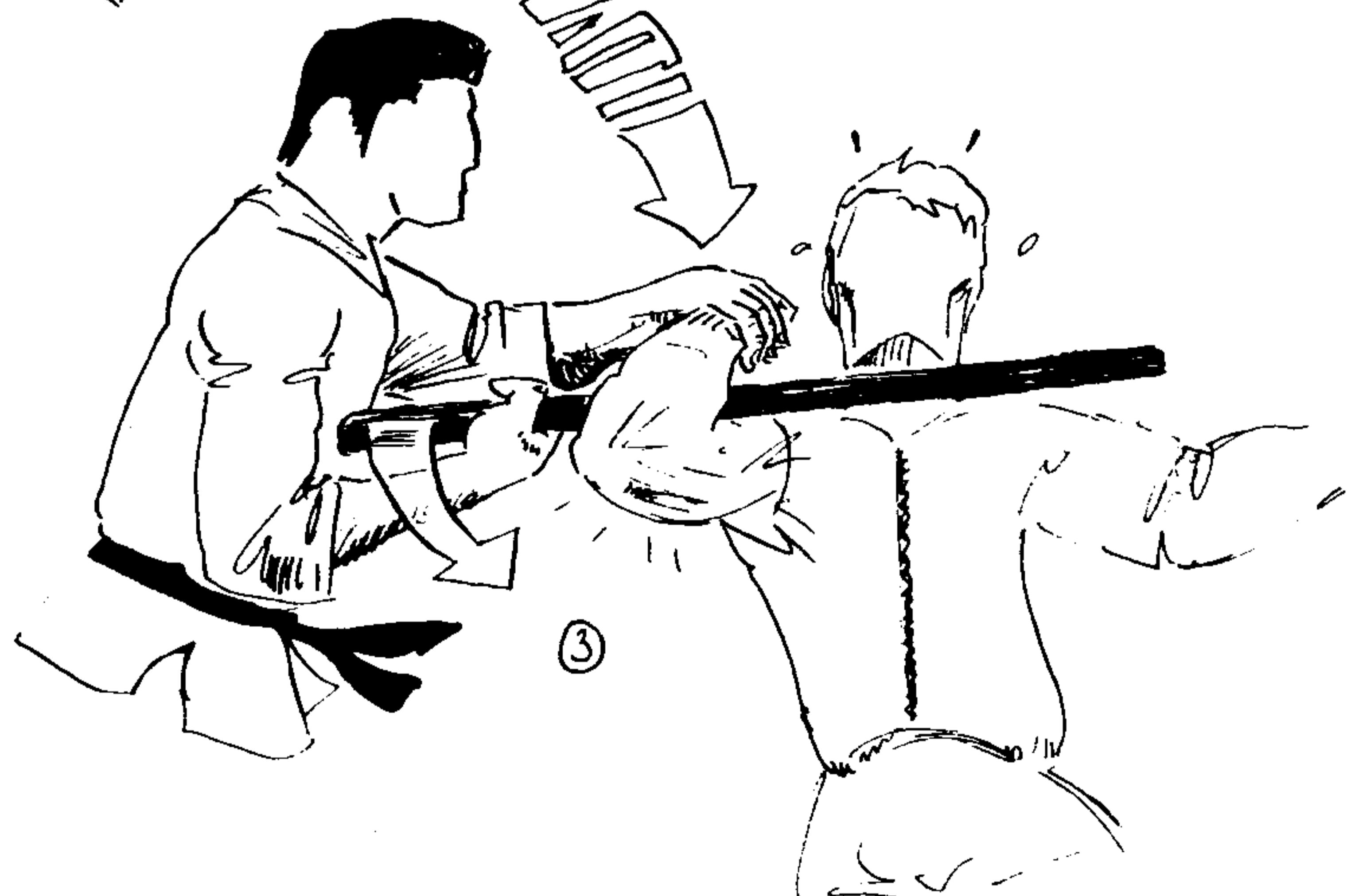


Levá ruka vykryvá úder
(1), pravá udeří s tyčí.
Spodní konec hole zahá-
knete horem za loket (2)
a páčíte (3).





Levá ruka zachytí útočící ruku (1), zespoda prostrčíte tyč za loket a útočníkovu ruku ohýbáte přes tyč (2). Holí páčíte dopředu, čímž pomůžete soupeři dolů.



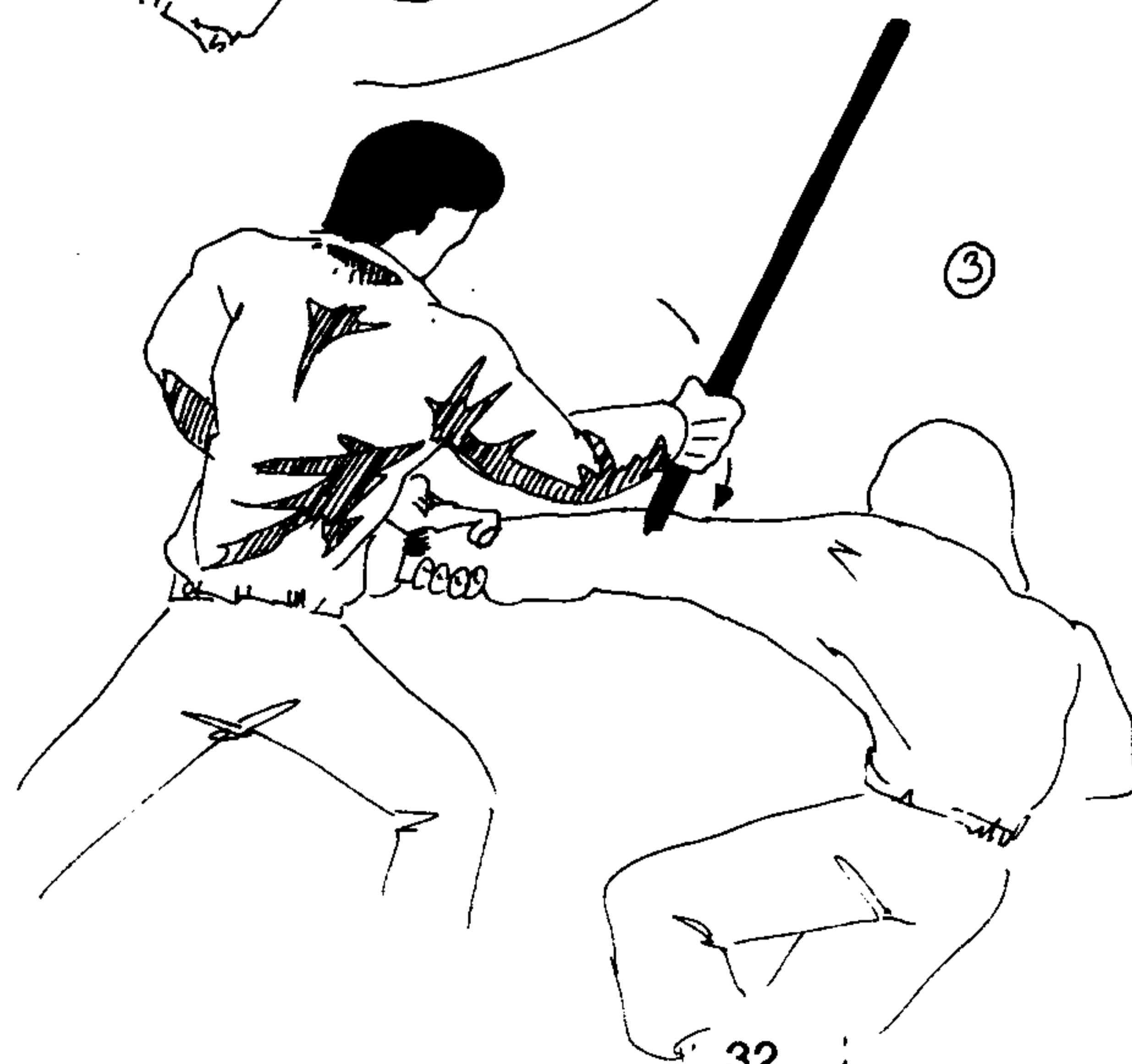


①

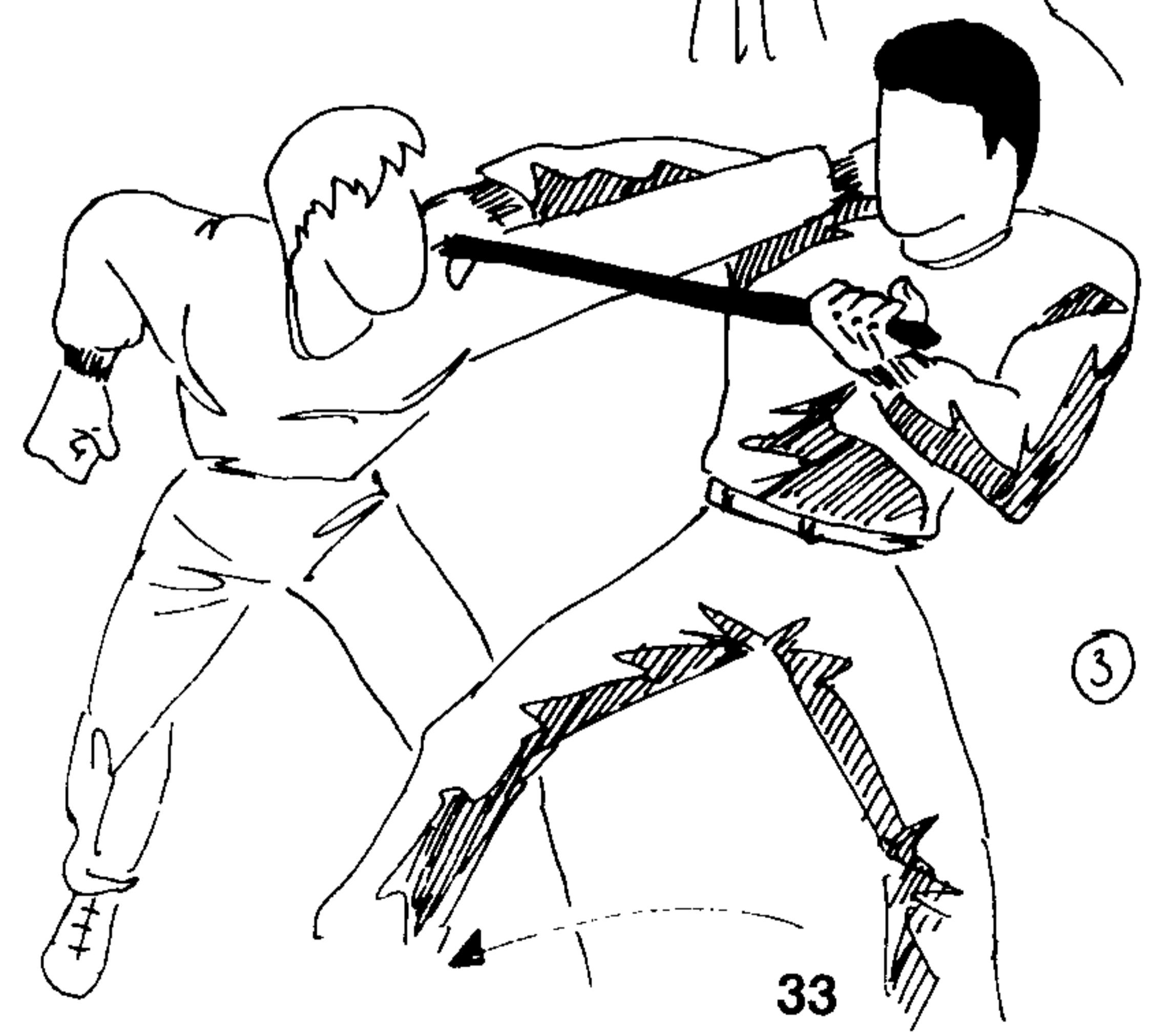
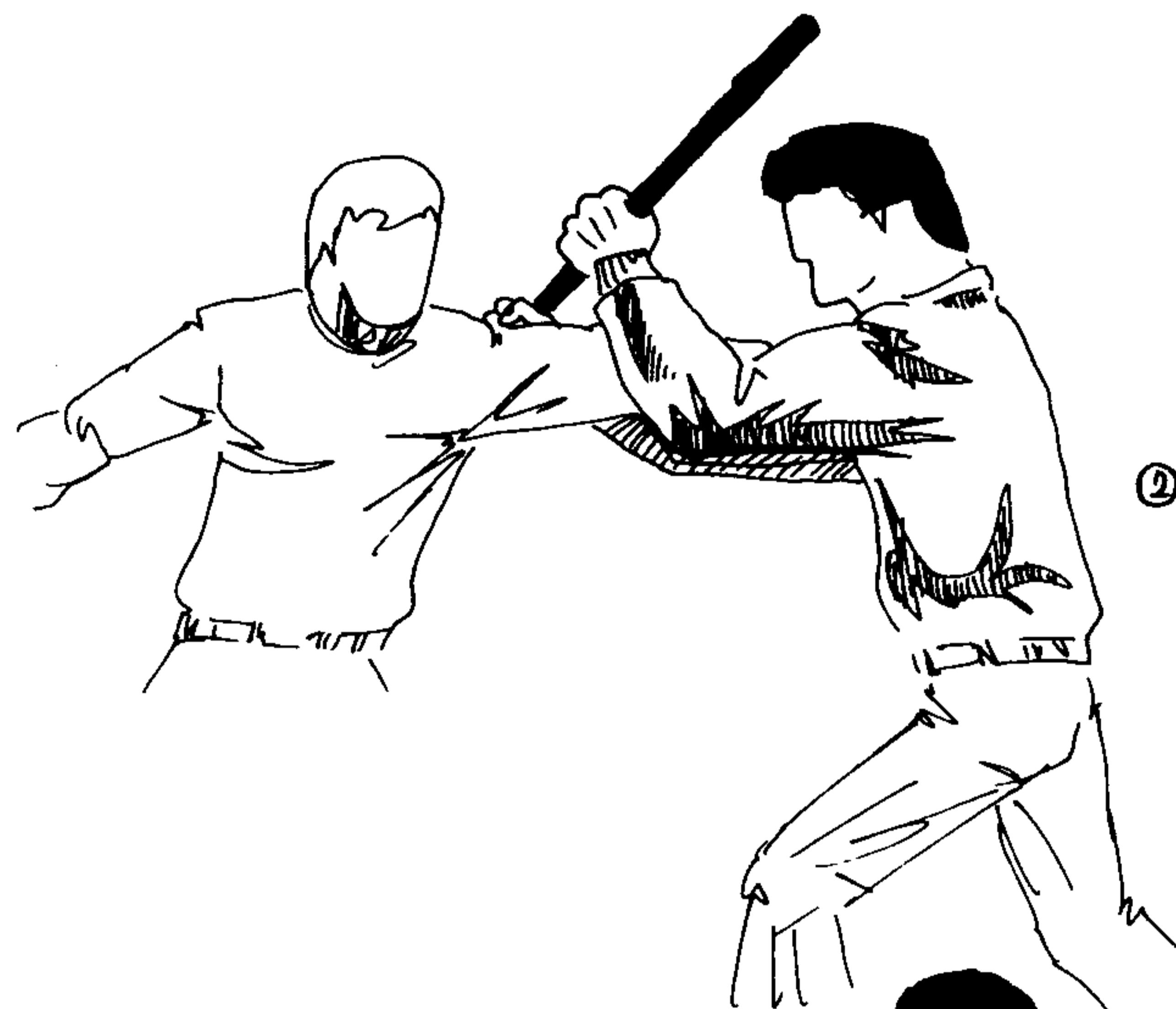
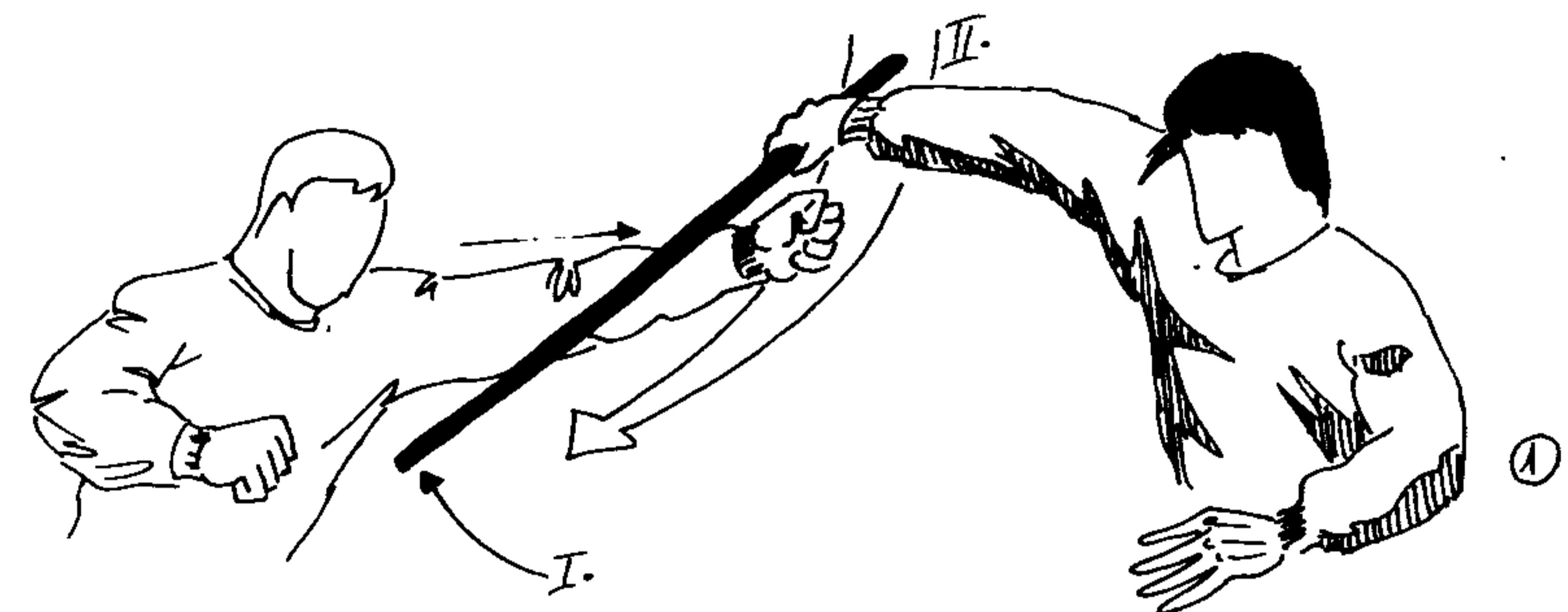
Volnou rukou odrazíte úder a zachytíte útočící paži (1). Druhá ruka s tyčí vede úder na odkrytá žebra (2). Mezitím zkrouťte drženou ruku soupeře a koncem tyče můžete vést zničující úder na loket (3).



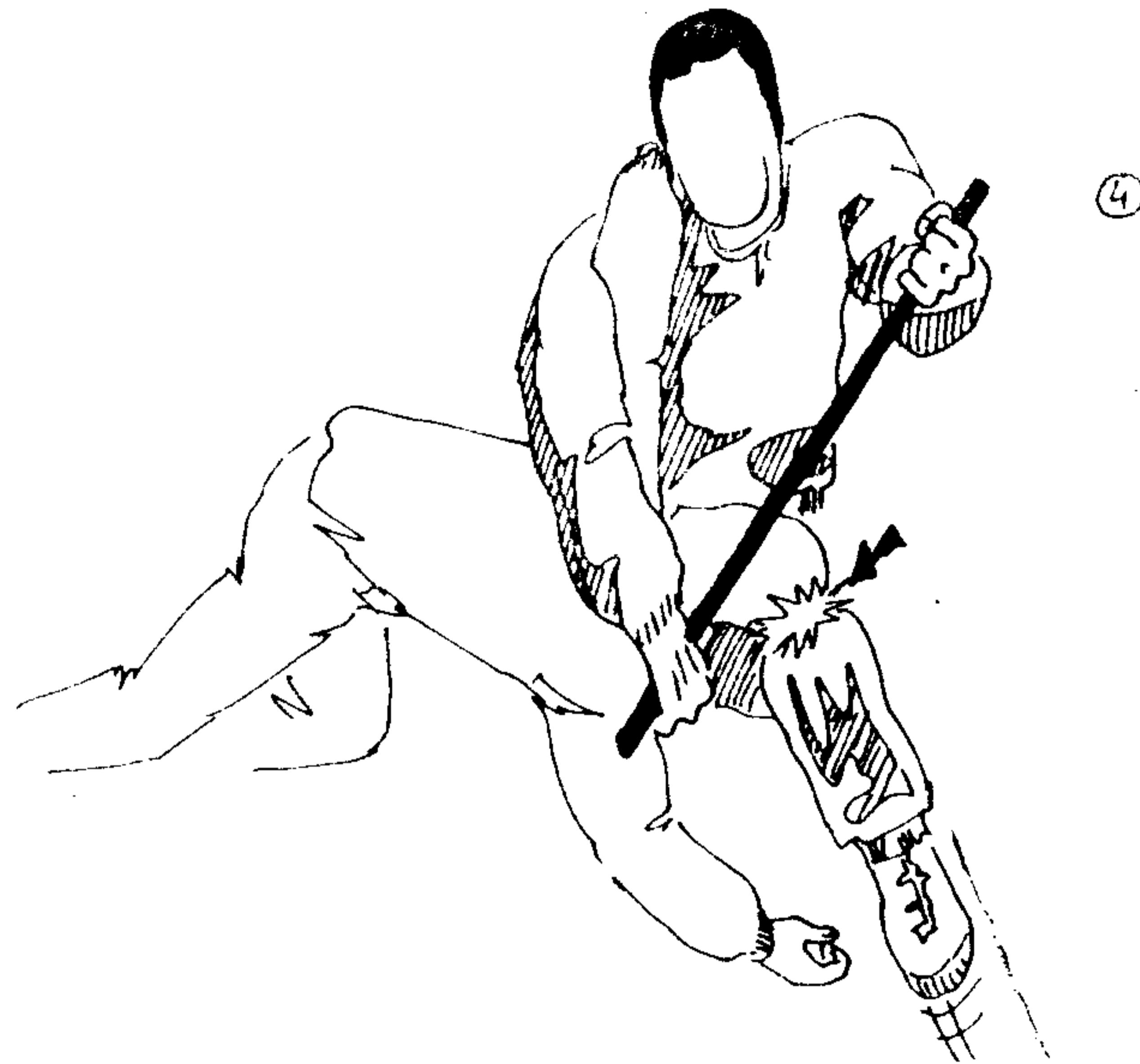
②



③



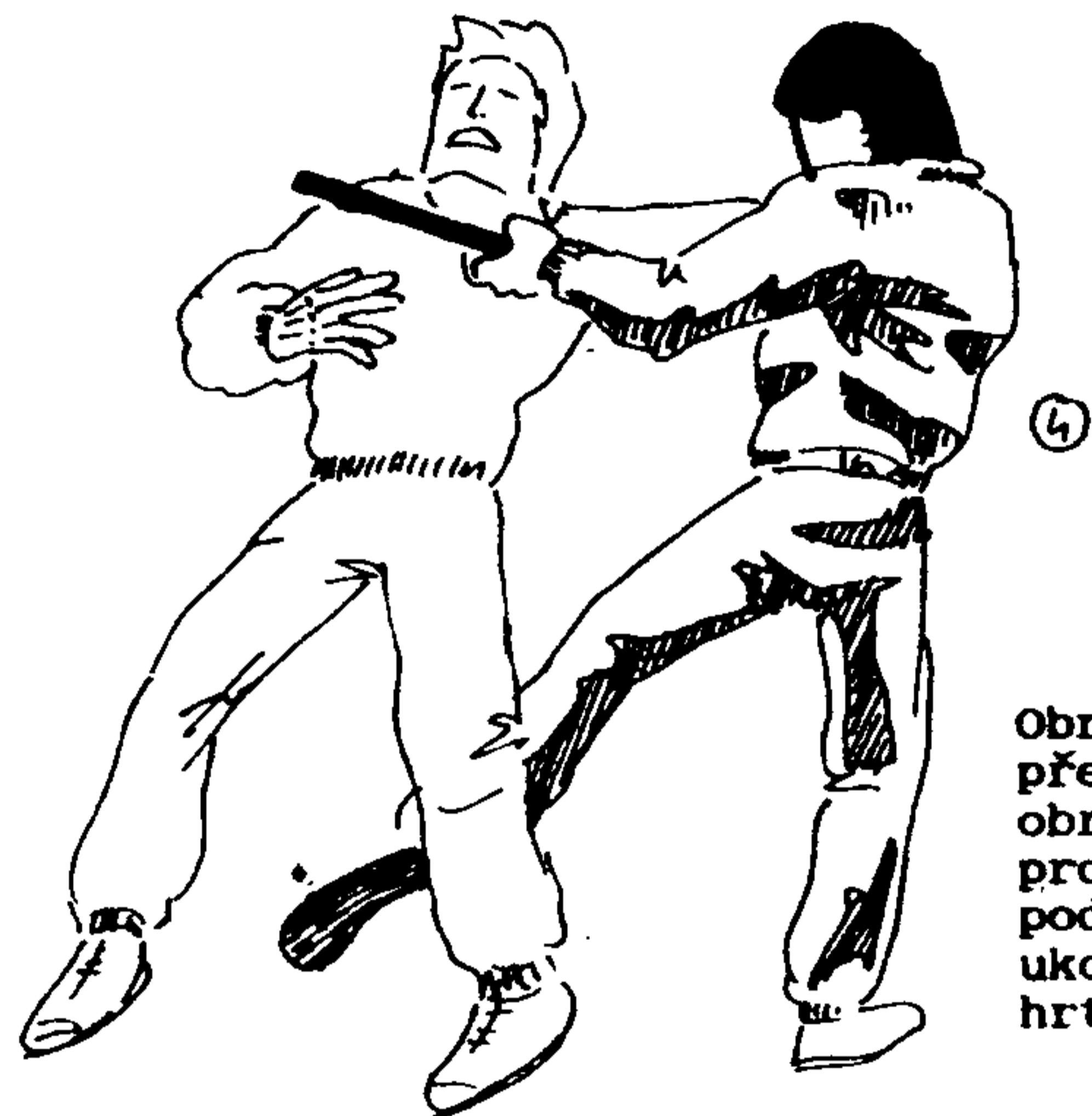
VARIANTA I.



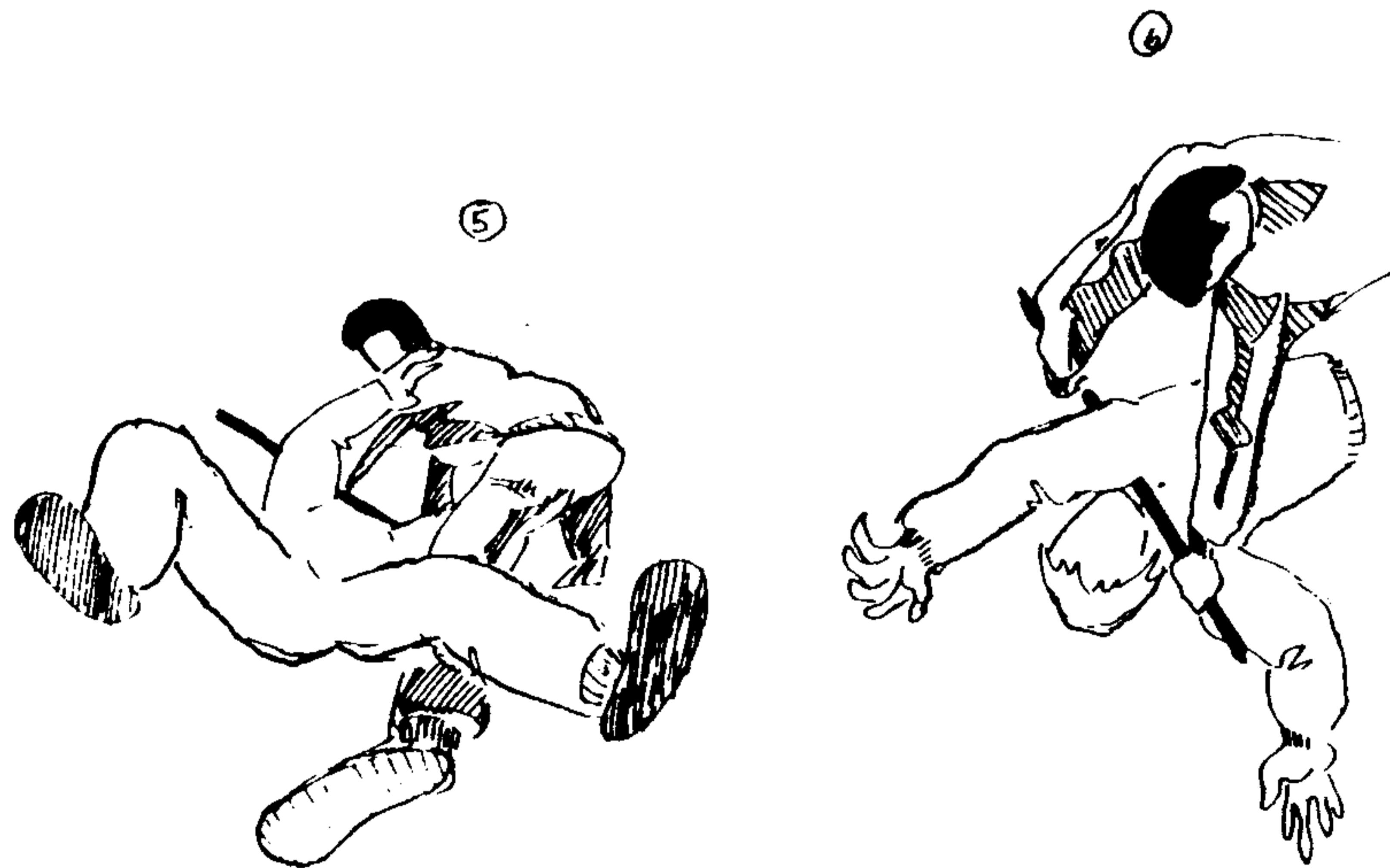
Úder je zachycen holí (1), která je poté protažena zvenčí pod rukou a zachycena pravačkou (2). Konec tyče je protlačen pravačkou za hlavu (3). Levačka je přitažena ke hrudi. Pravá noha ukročí pod protivníka, který je pákou přehozen k levému koleni, které kopě proti (4).

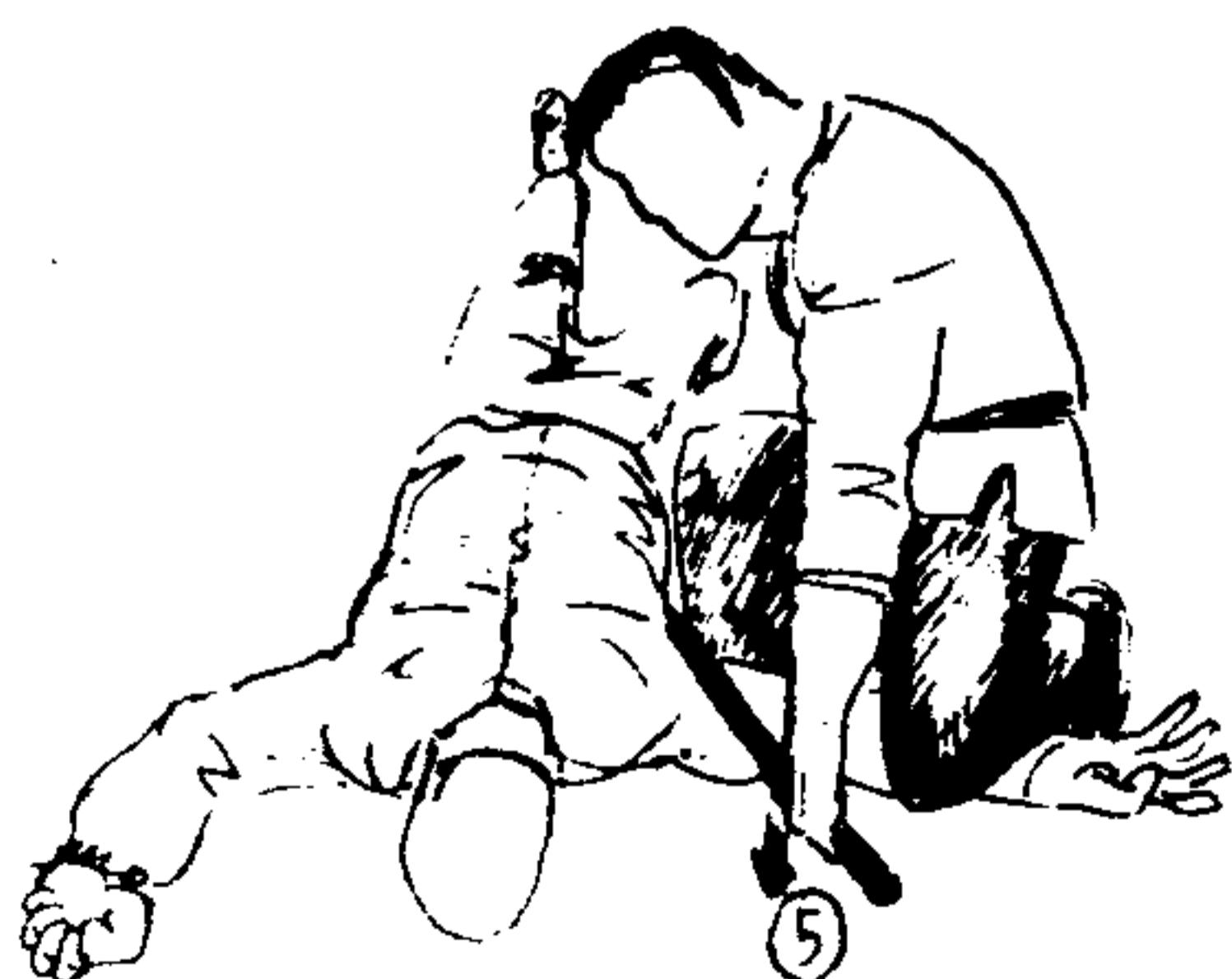
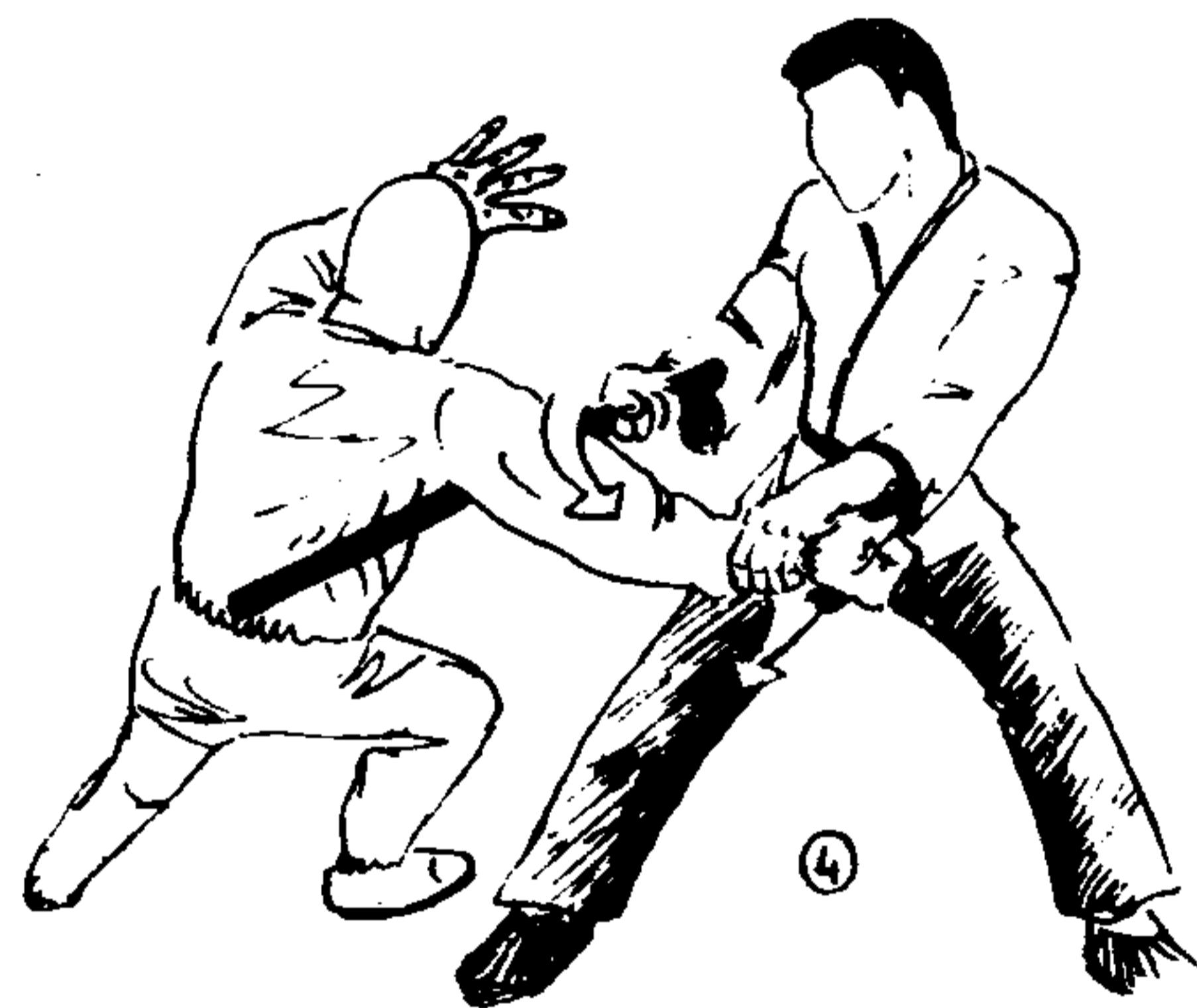
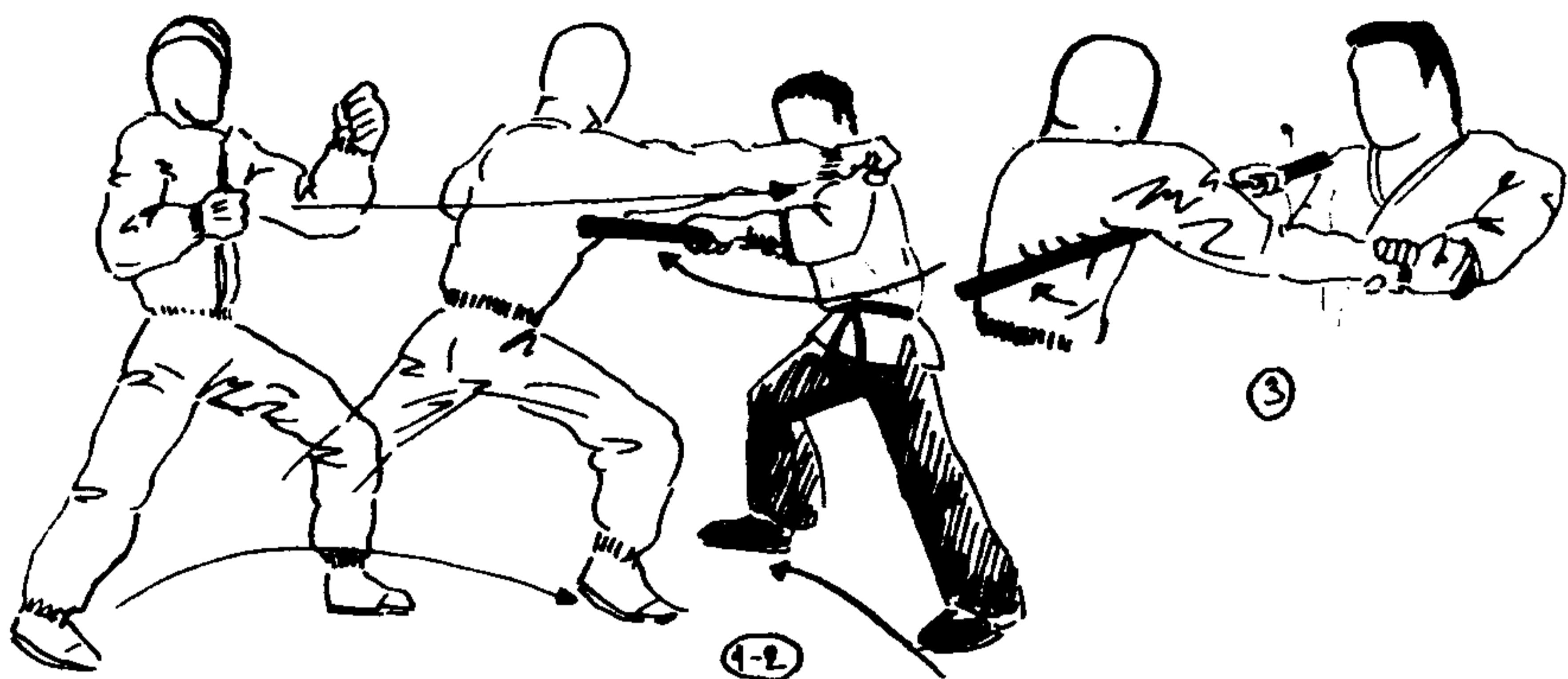


VARIANTA II.

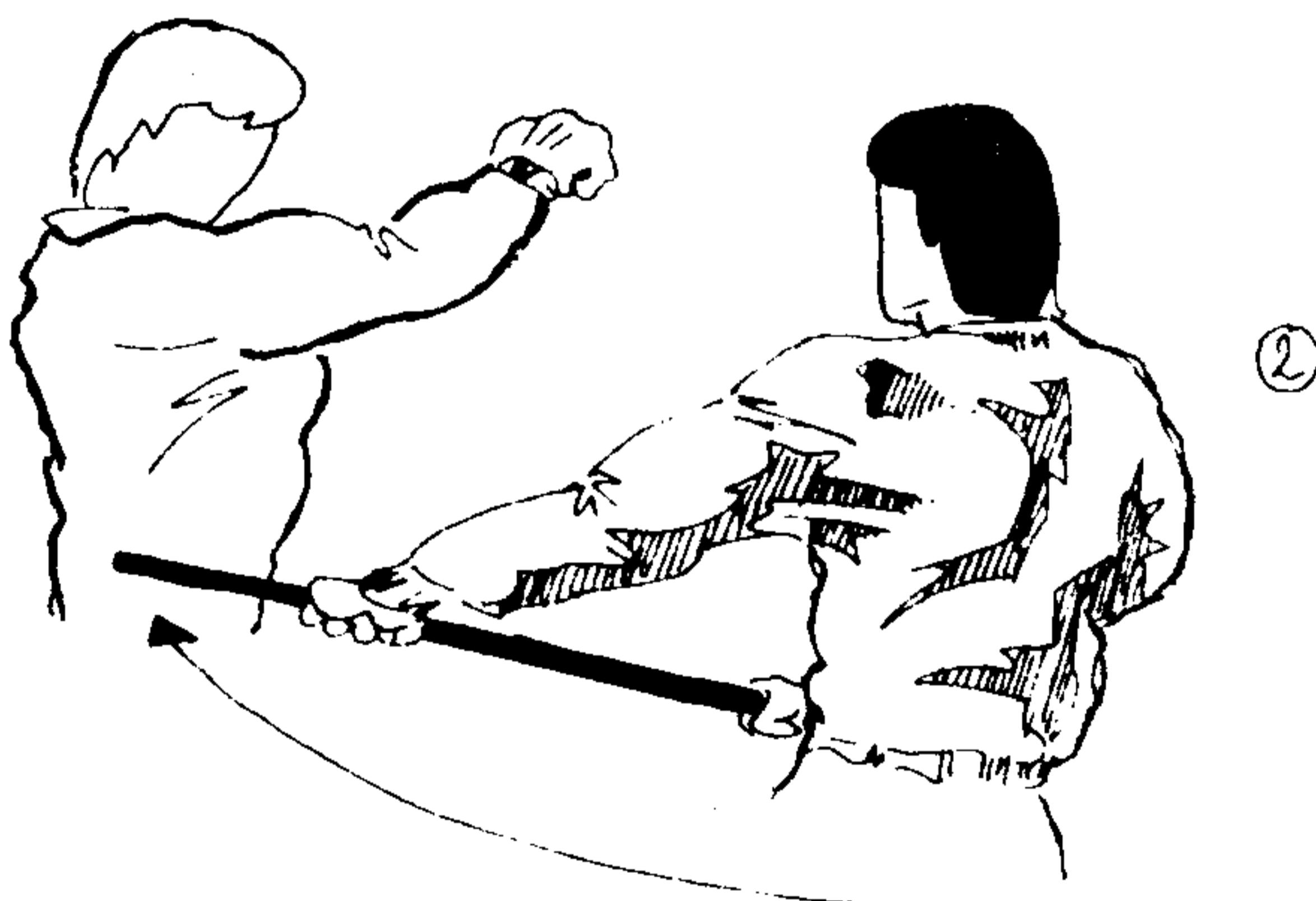
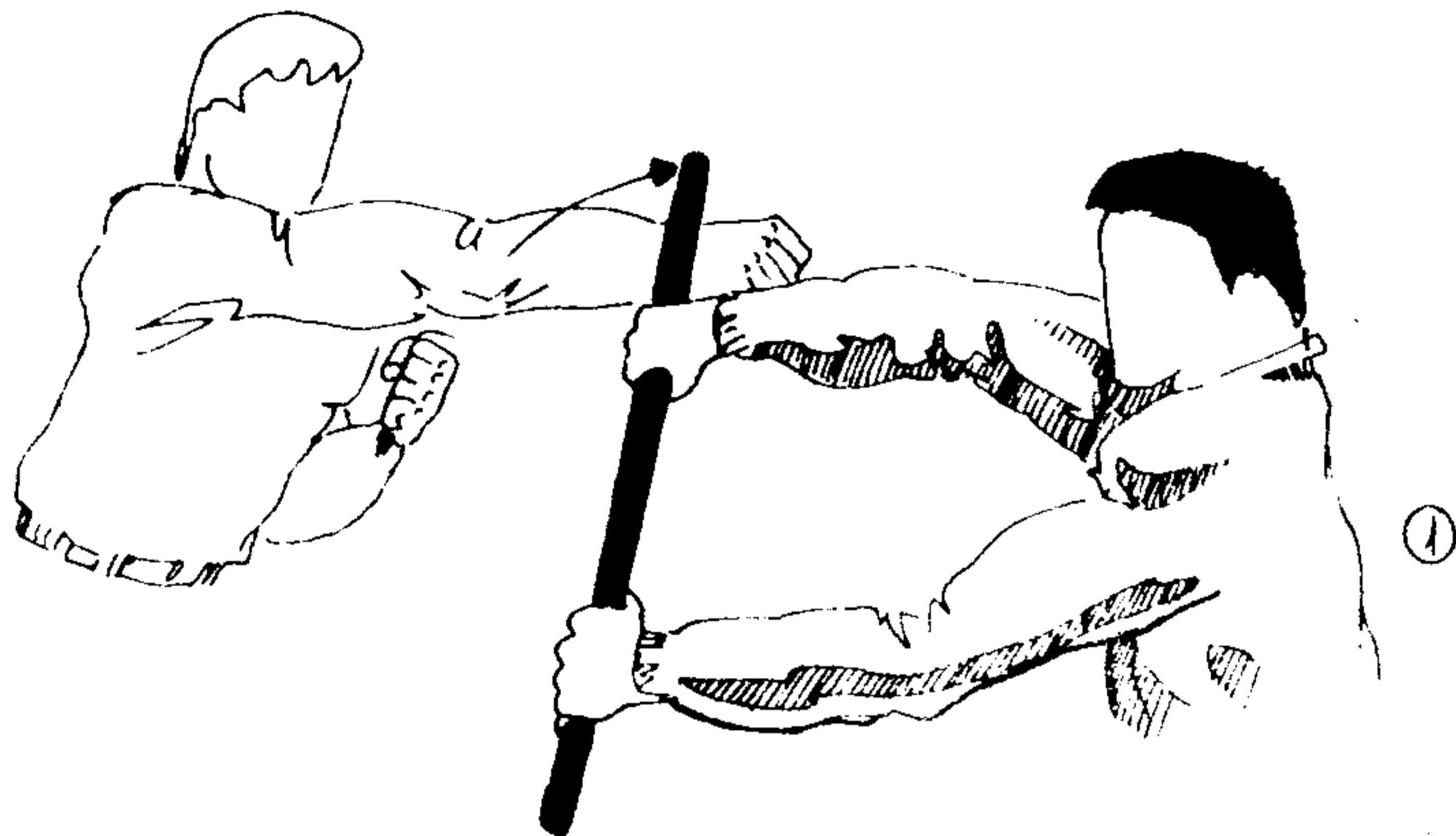


Obráncce naznačil tlak do-předu (3), pak náhle obrátí tyč proti krku protivníka (4) a provede podmet (5). Technika je ukončena pákou proti hrtanu (6).

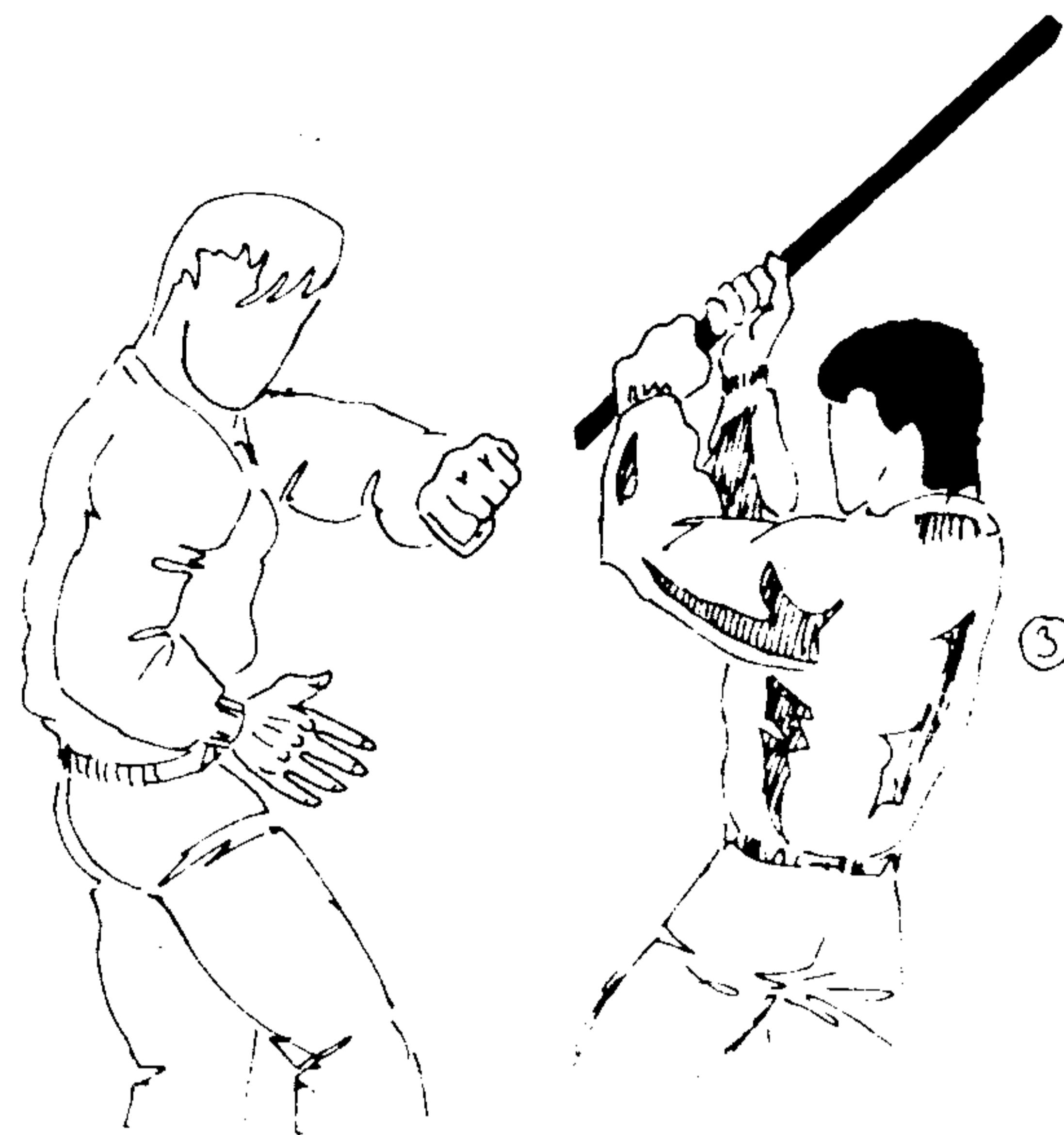




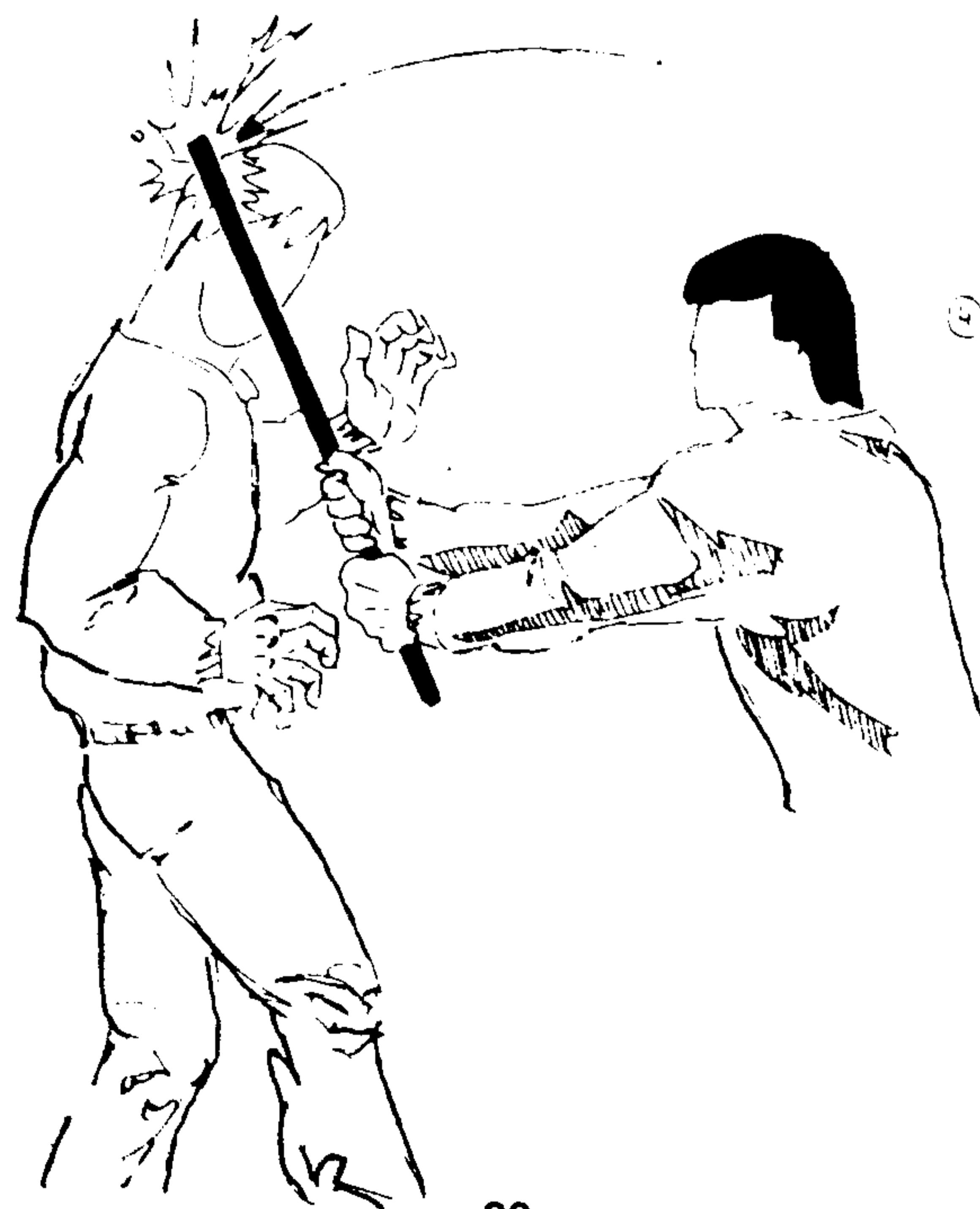
Pravá noha ukročí bokem a spolu s odklonem těla ustoupí z dráhy pěsti. Konec tyče (1-2) zasahuje pod útočící rukou žebra. Volný konec tyče se opírá o záda a tyč je páčena vzhůru dozadu (3). Levá ruka směruje proti tyči. Soupeř je veden na záda (4). Tyč zůstává zasunuta pod zády a blokuje útočníkovu ruku tlakem na biceps (5). Levým kolenem přiklekněte předloktí, nebo zápěstí. Levá ruka tlačí tyč k zemi a pravou ruku máte volnou.

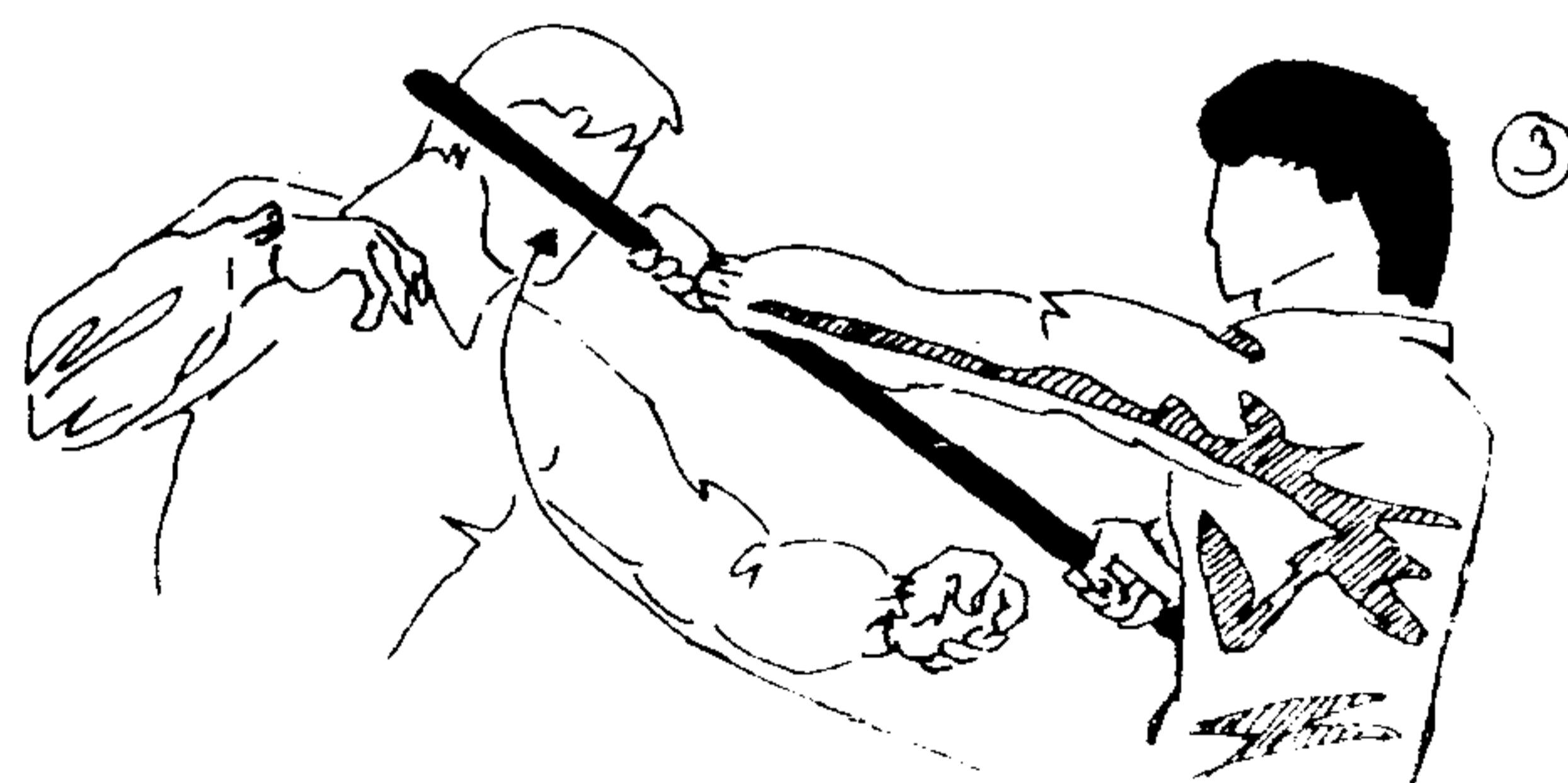
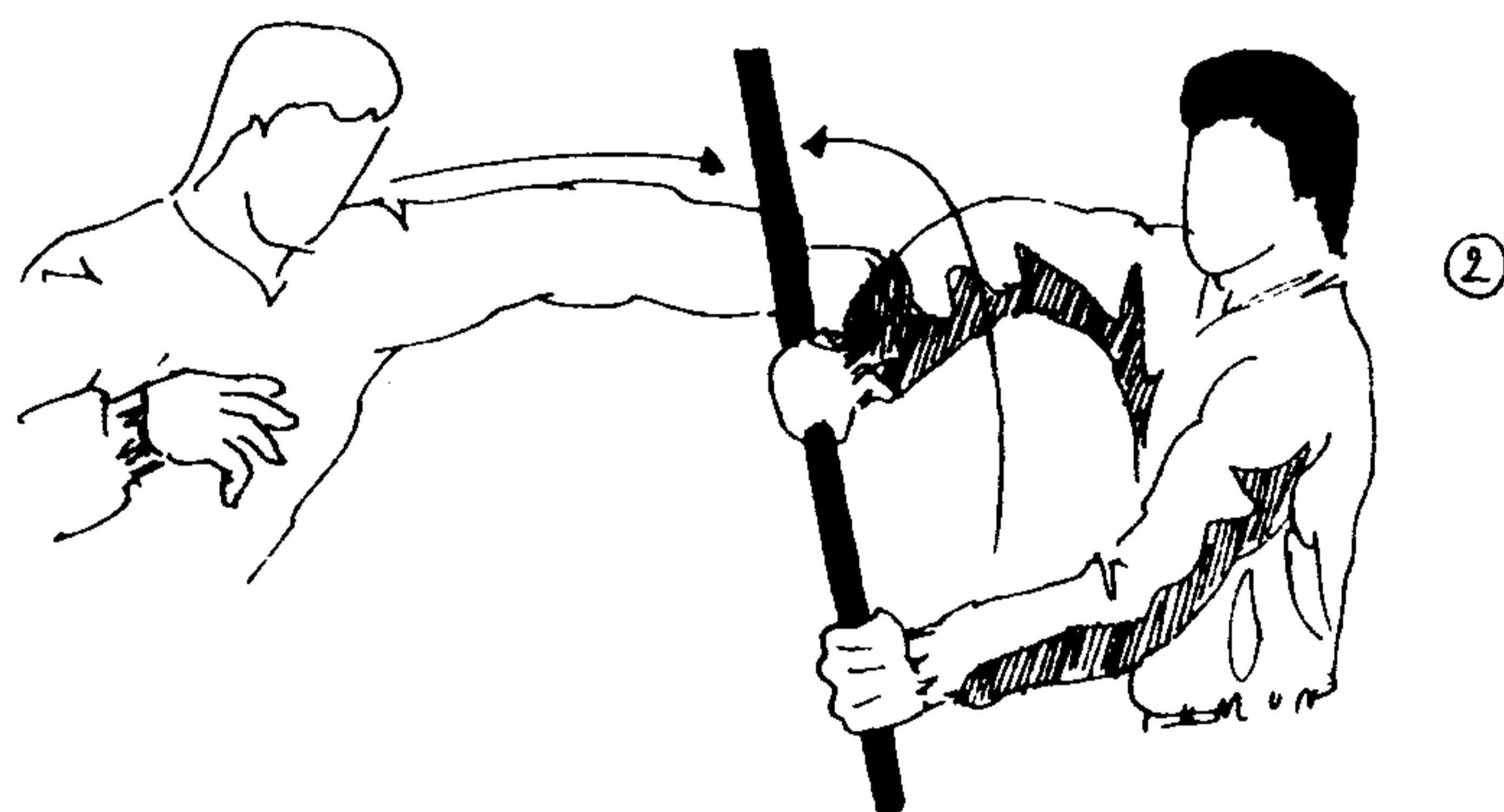
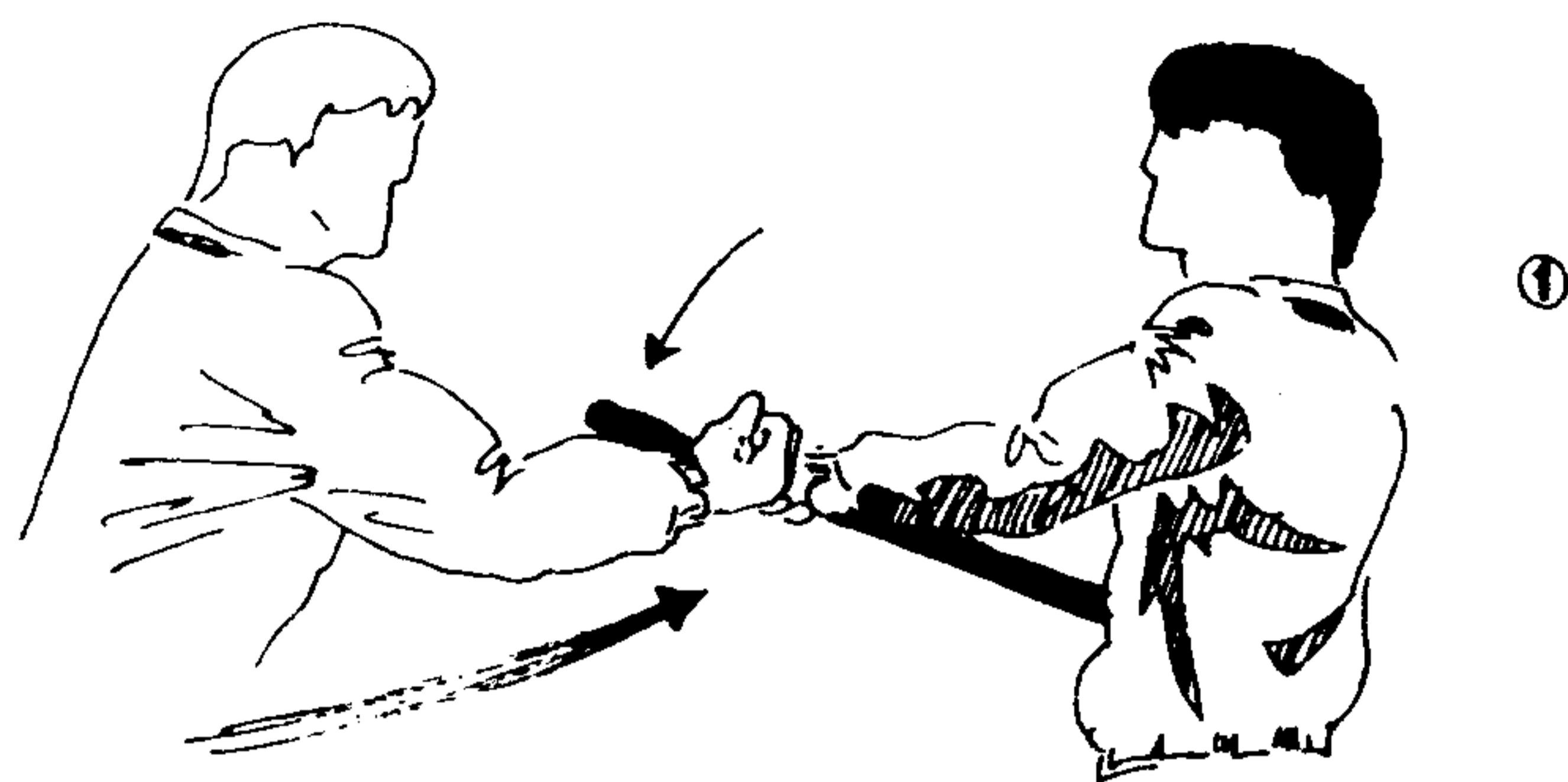


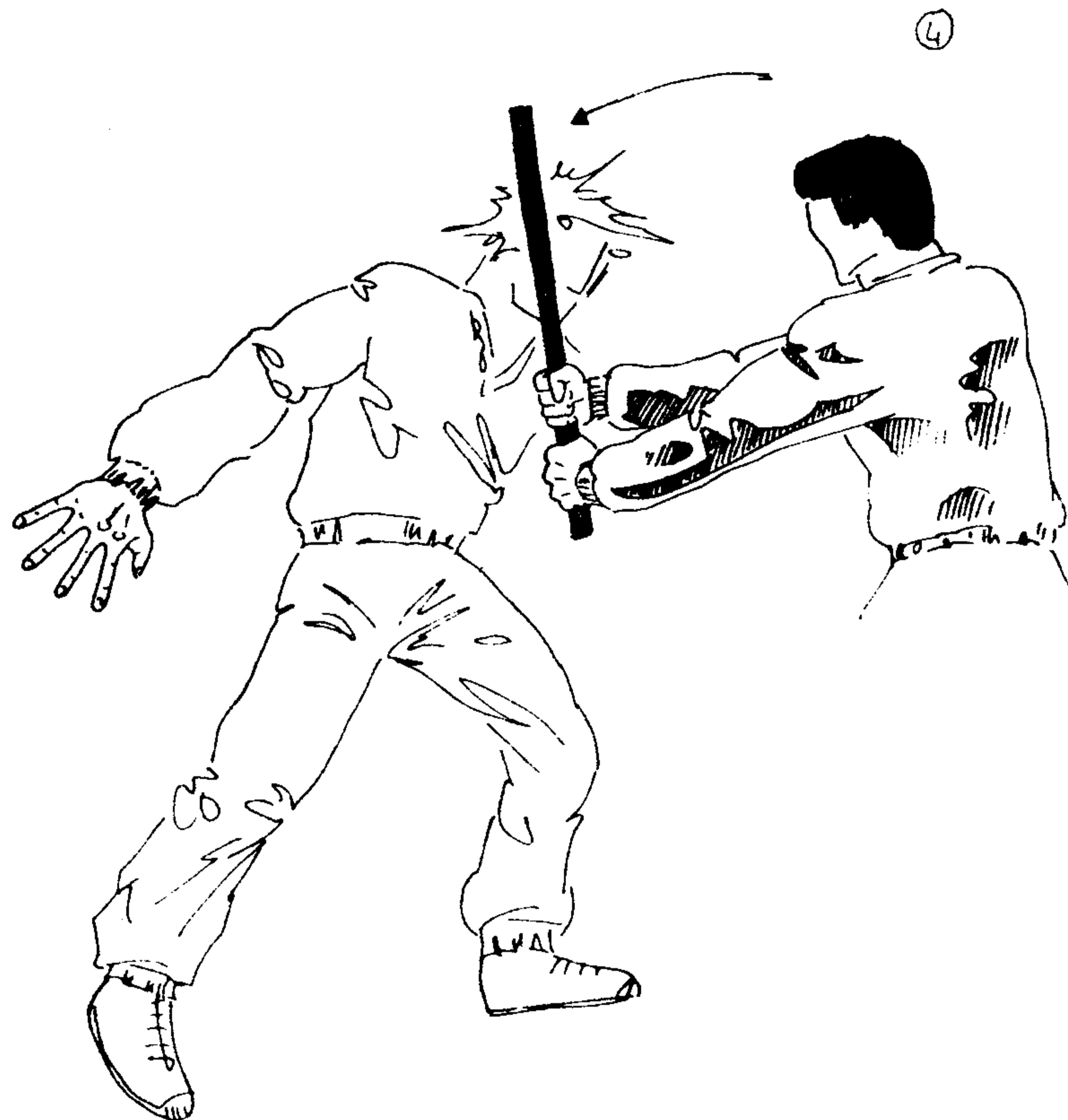
Hanbo srazí úder zvenčí pravým koncem (1). Levý konec udeří do boku (žebra, ledvin,...) (2).



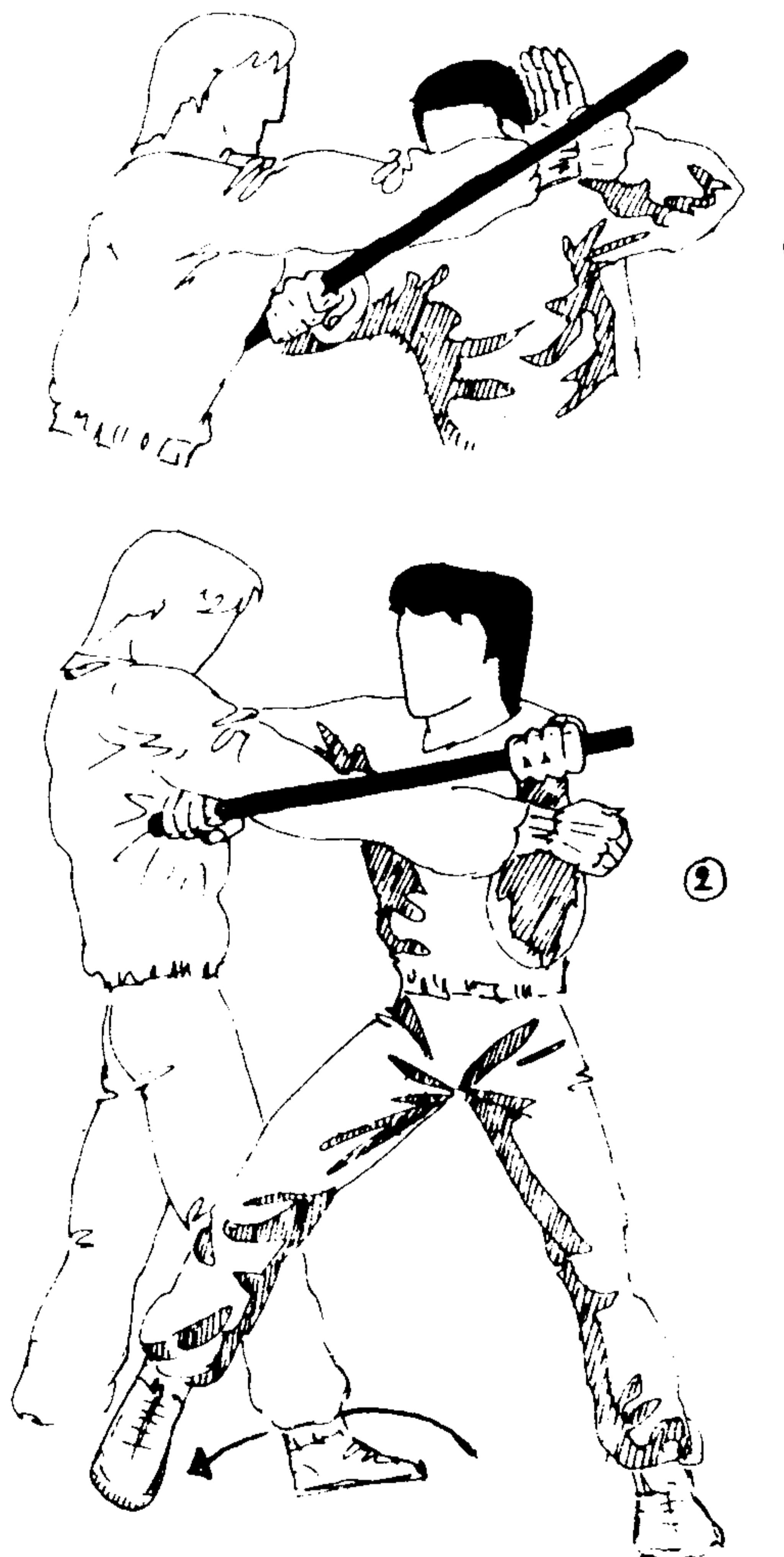
Zvednout tyč nad hlavu
(levá ruka přehmatne) (3)
a udeřit na hlavu soupeře
(4).



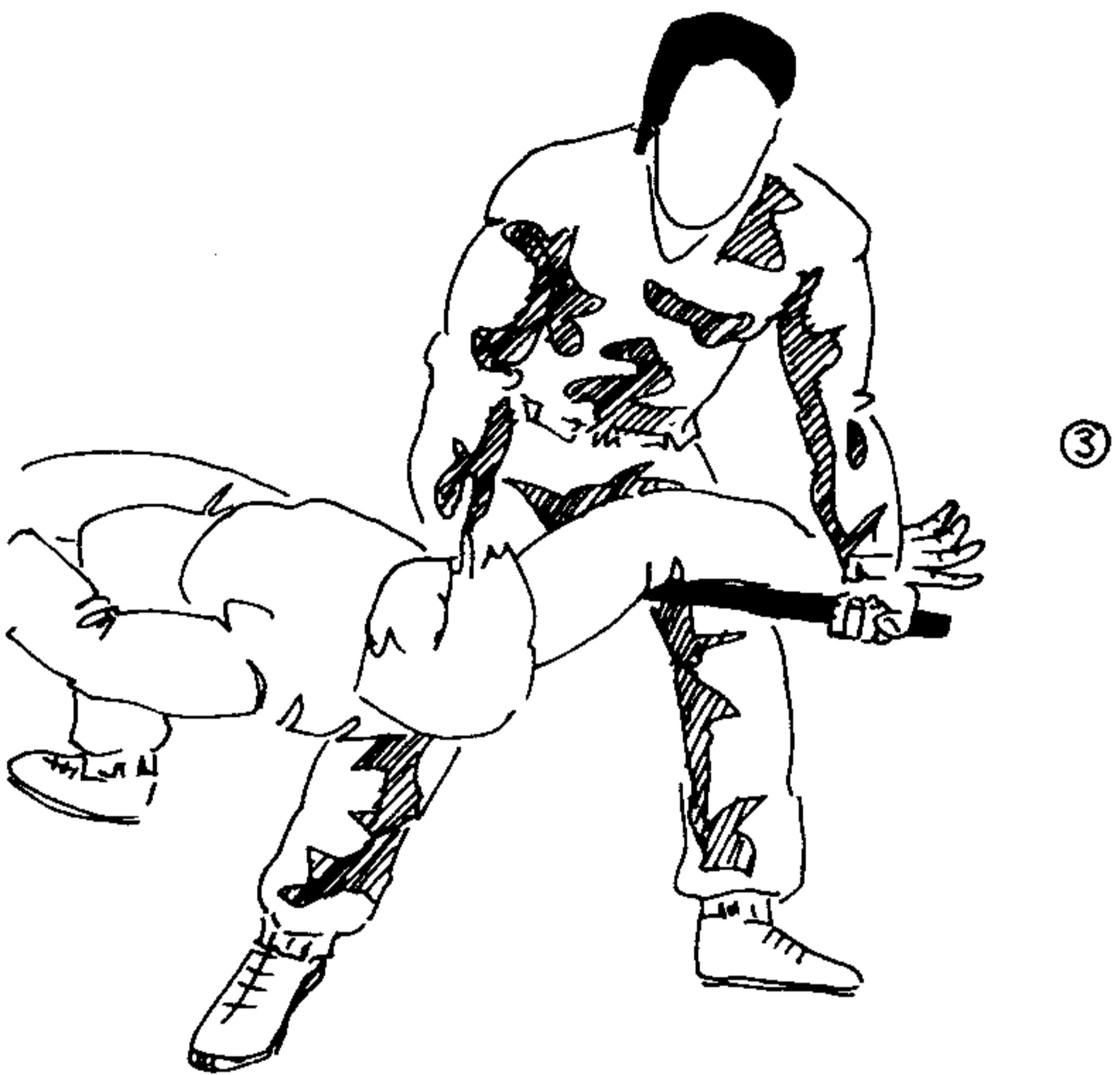




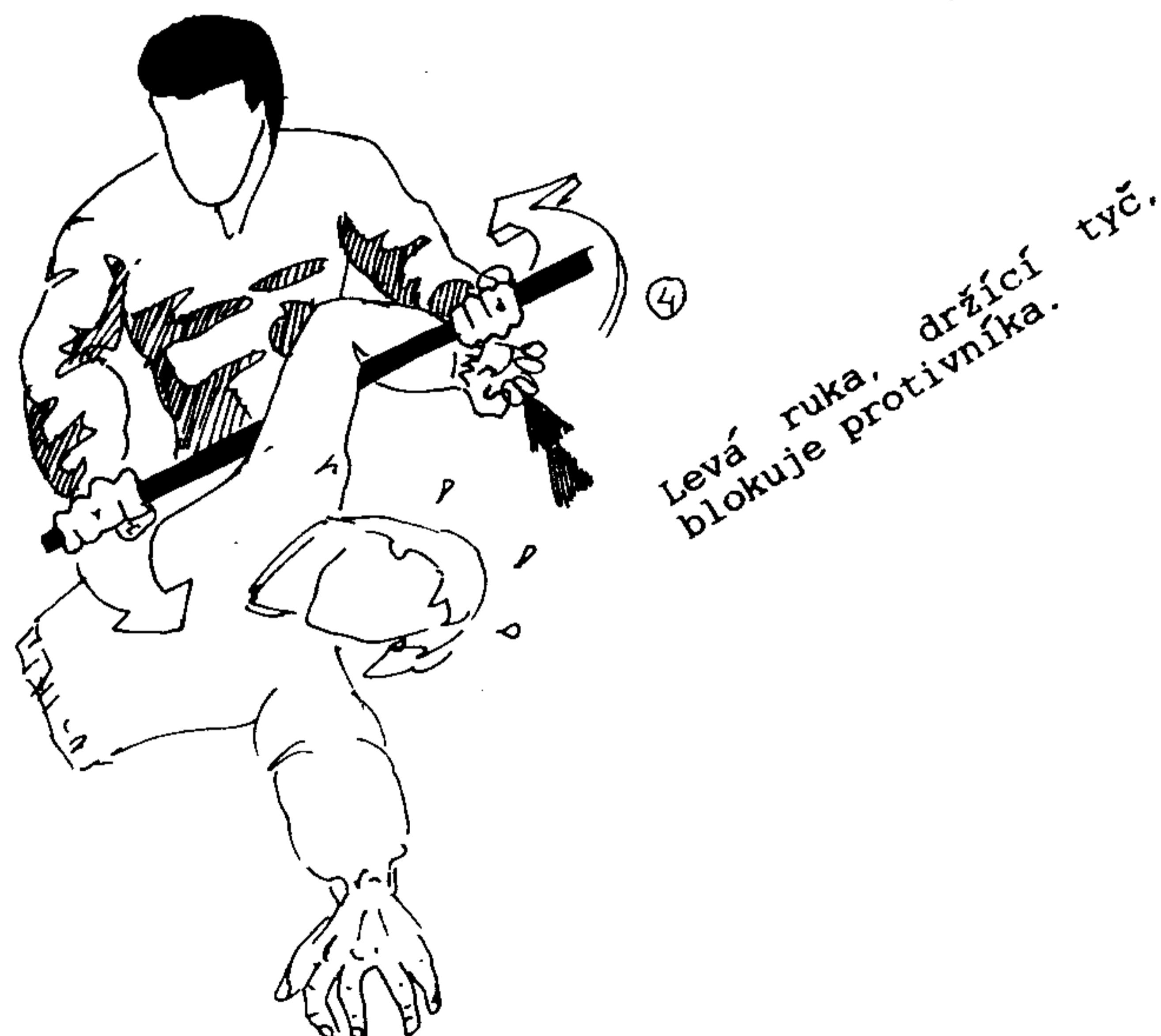
Hák zespoda zarazí konec tyče úderem svrchu na zápěstí (1). Rána druhou rukou je odražena druhým koncem tyče (2) ven. Levá ruka sjede ke středu tyče a je veden obouruč úder na hlavu zleva. (3) Ruce přehmátnou na konec tyče a úder na hlavu je zopakován s větším náprahem (4).

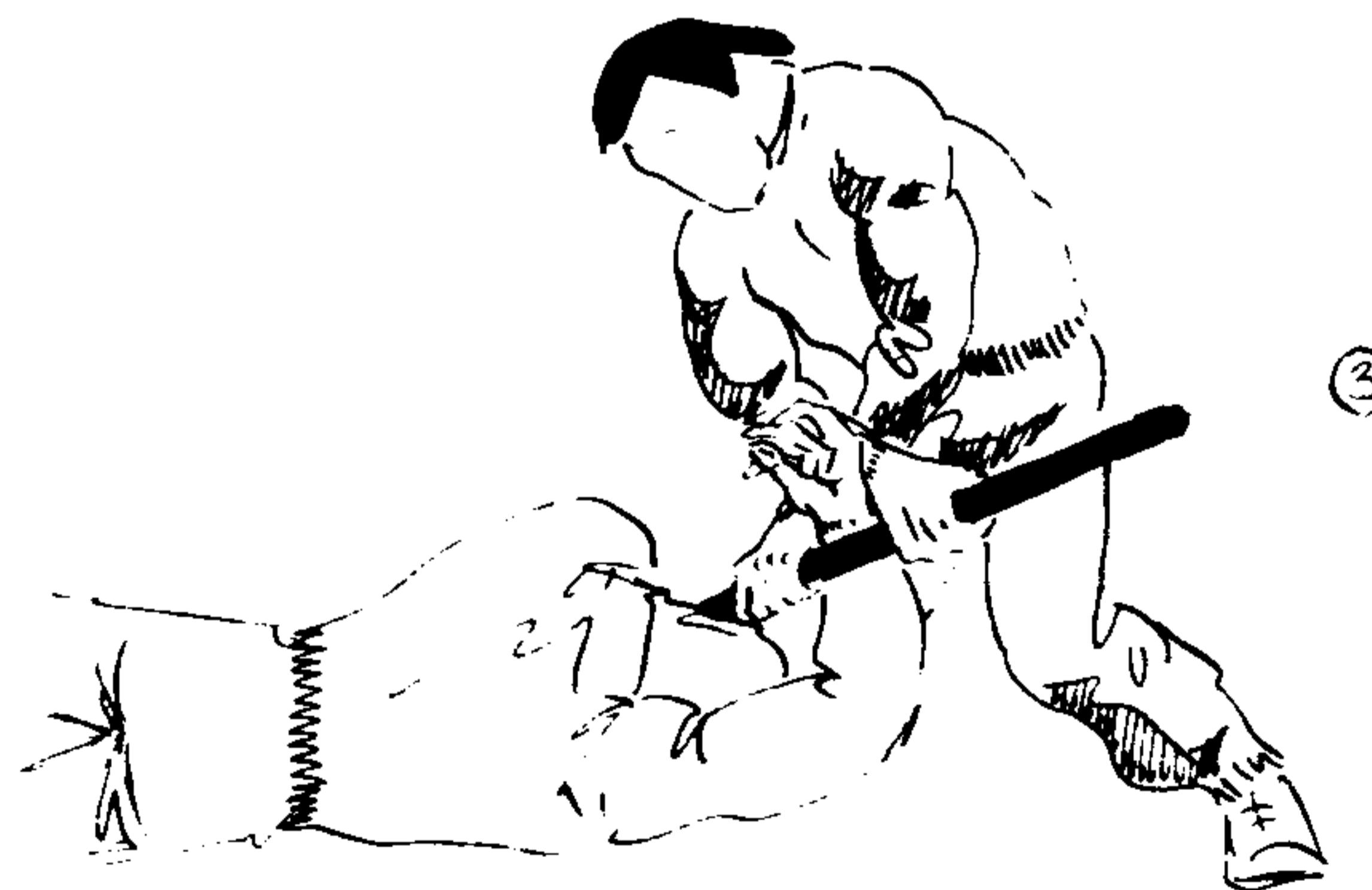
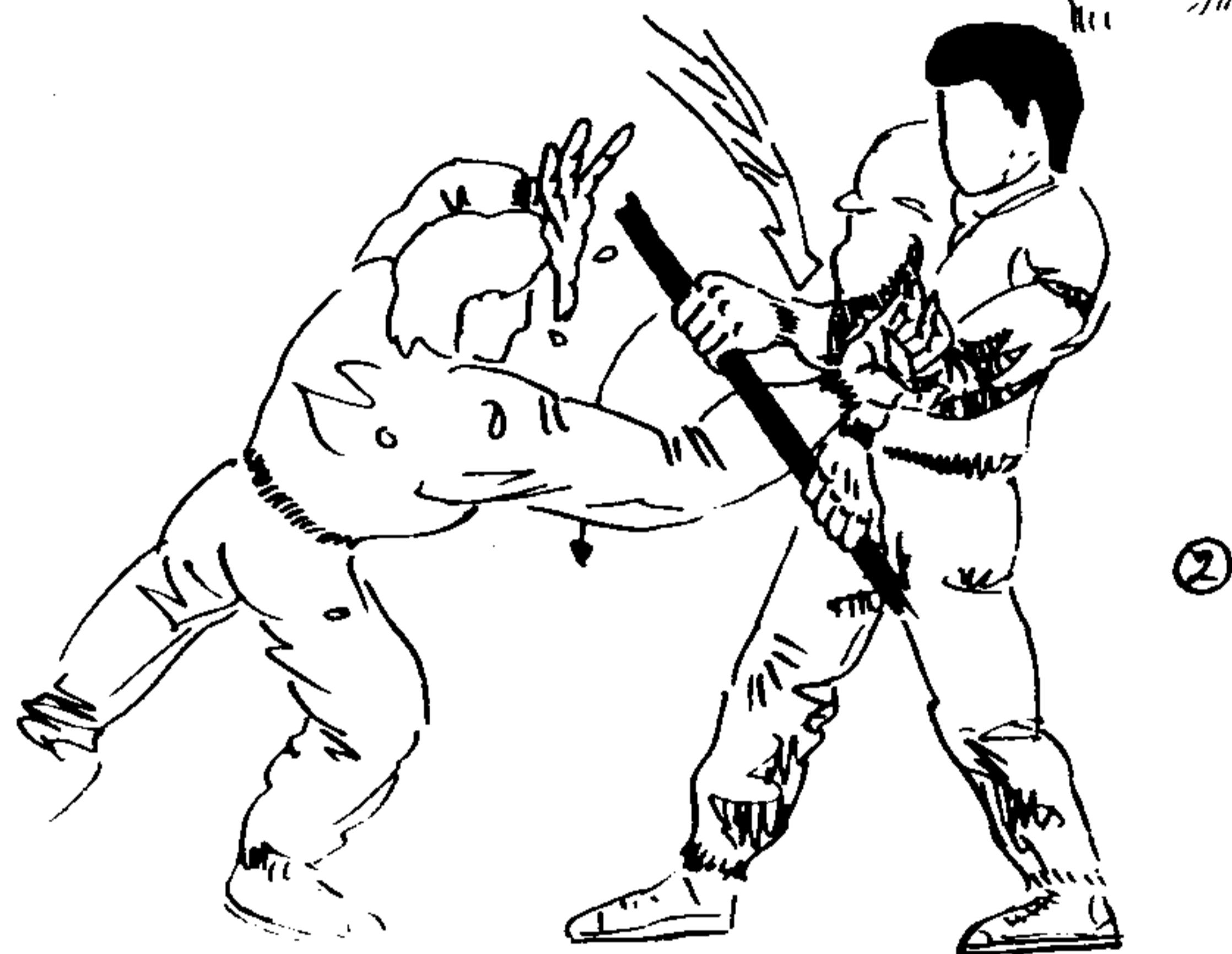
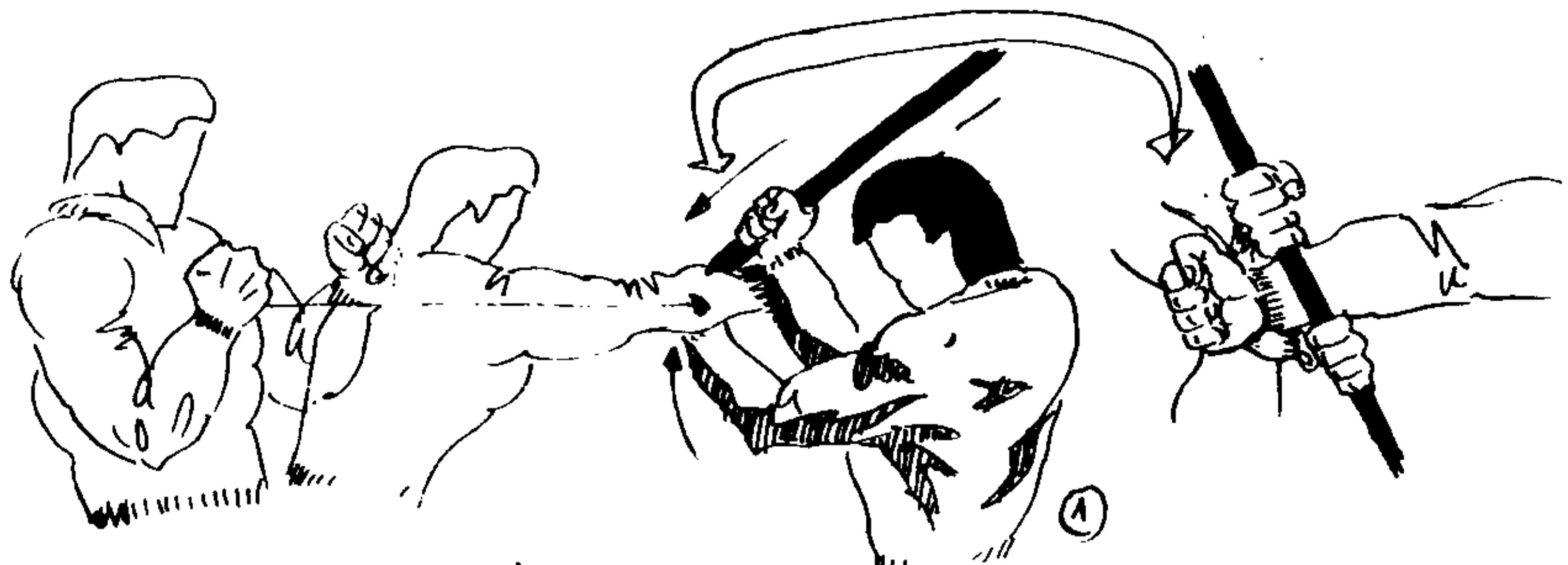


Úder je kryt rukou zevnitř. Koncem tyče je veden úder na žebra (1). Tyč je protažena pod rukou podél paže, levá ruka uchopí tyč (2) tak, že zápěstí blokuje ruku útočníka. Pravá ruka zapáčí tyč k sobě a levá tlačí na ruku. Pravá noha překročí za soupeře-



- a pákou a podmetením je protivník sražen k zemi (3), kde páku můžete dovést do konce (4).

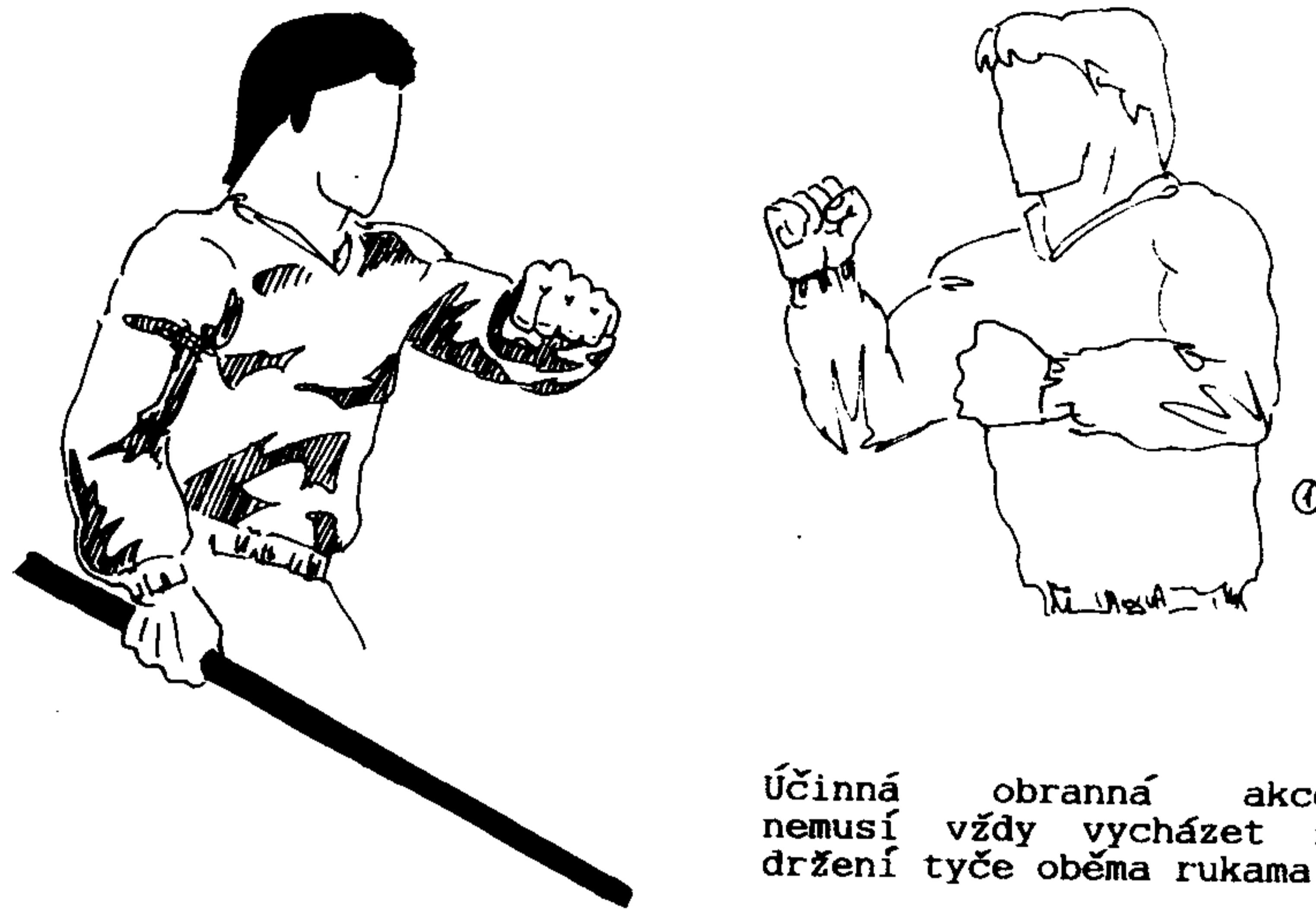




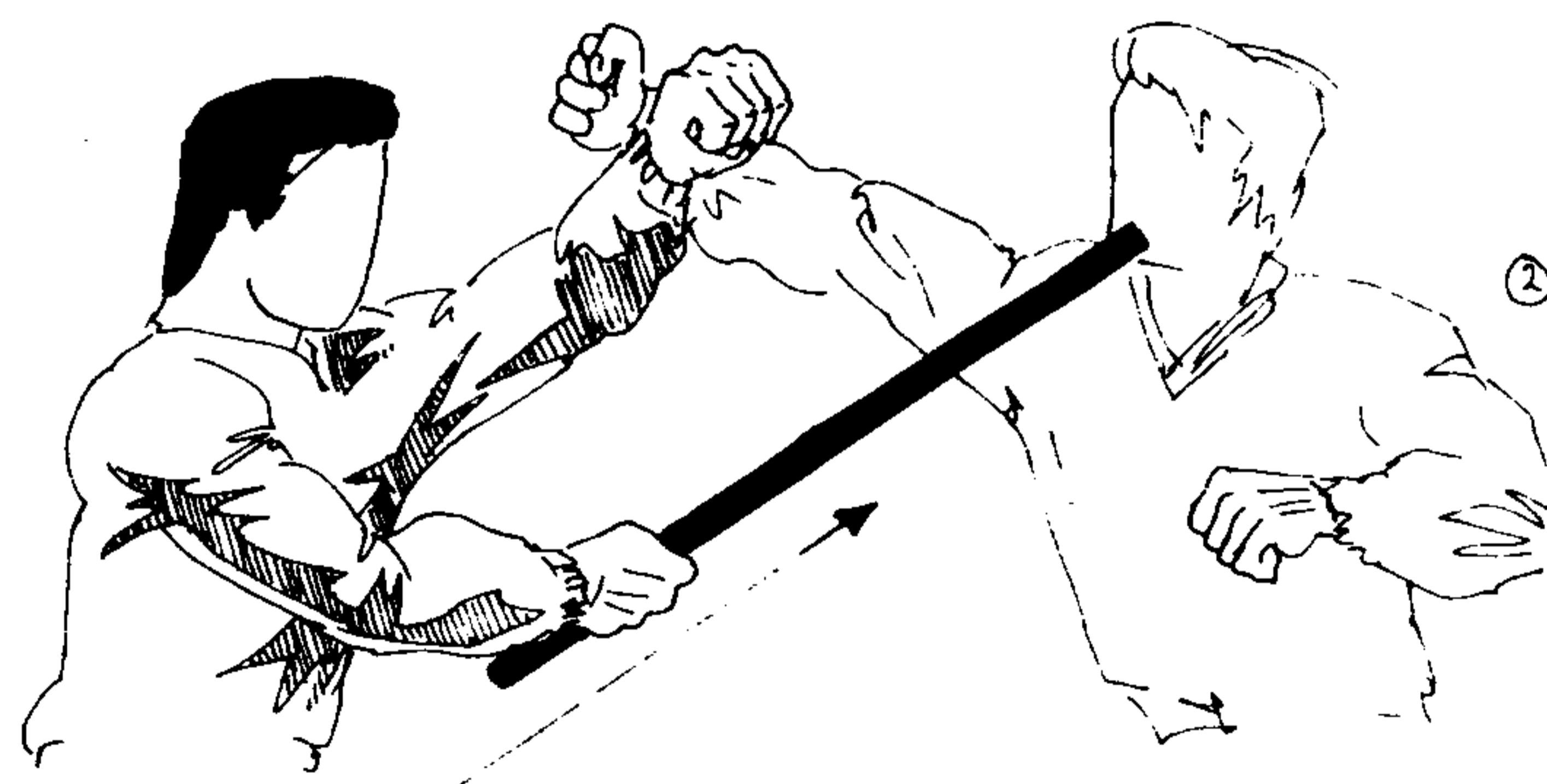
Pravá ruka překryje útočníkovu ruku (1) krátkým koncem tyče zvenčí dovnitř a levá uchopí konec tyče zespodu. Tím se zablokuje útočník.

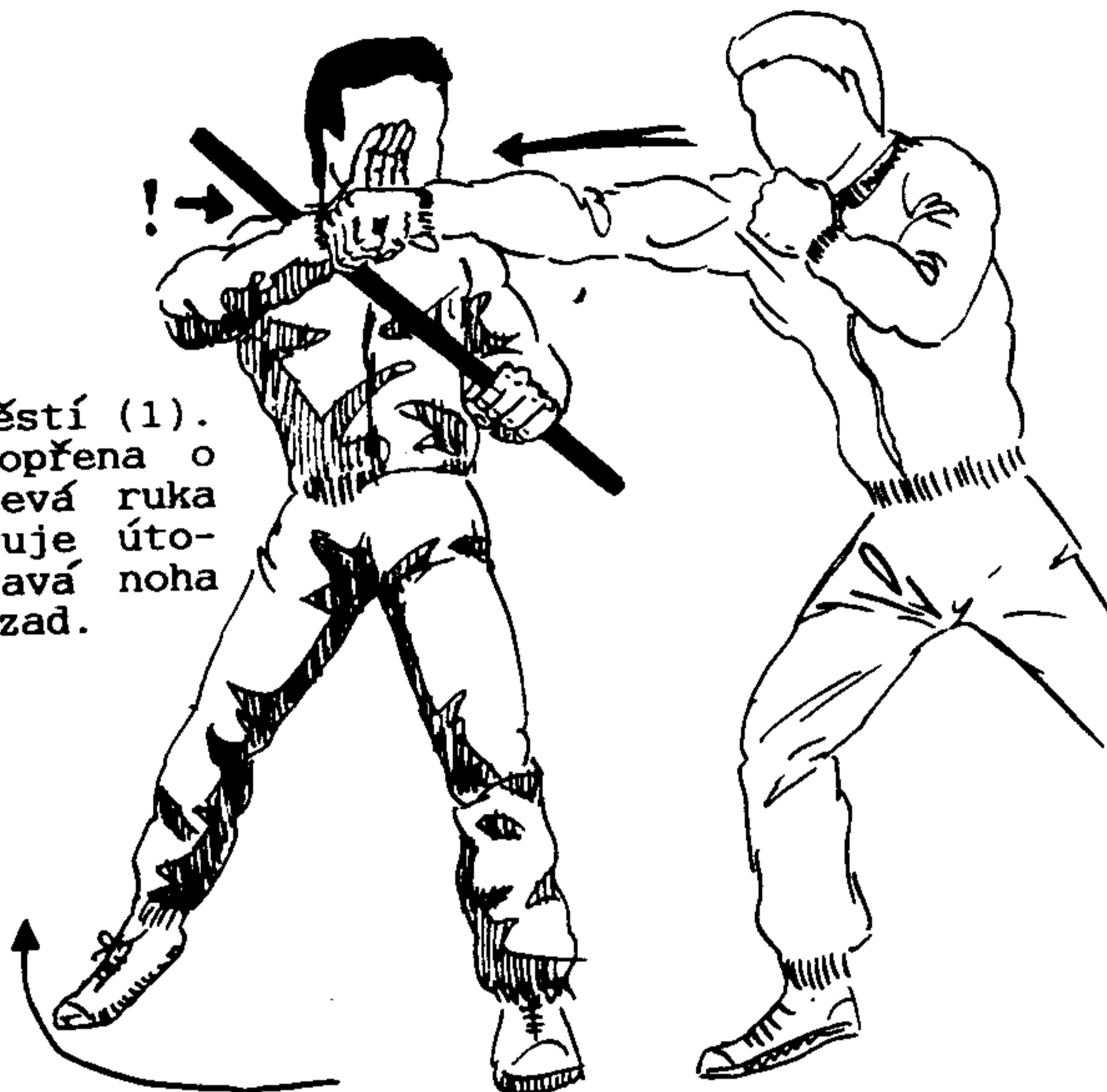
!! TYČ SE OPIŘÁ KUS ZA ZAPESTIM !!

Pravou ruku (2) překlopit doleva do vodorovné polohy a ustoupit vzad. Přitom páčíte dolů (3).

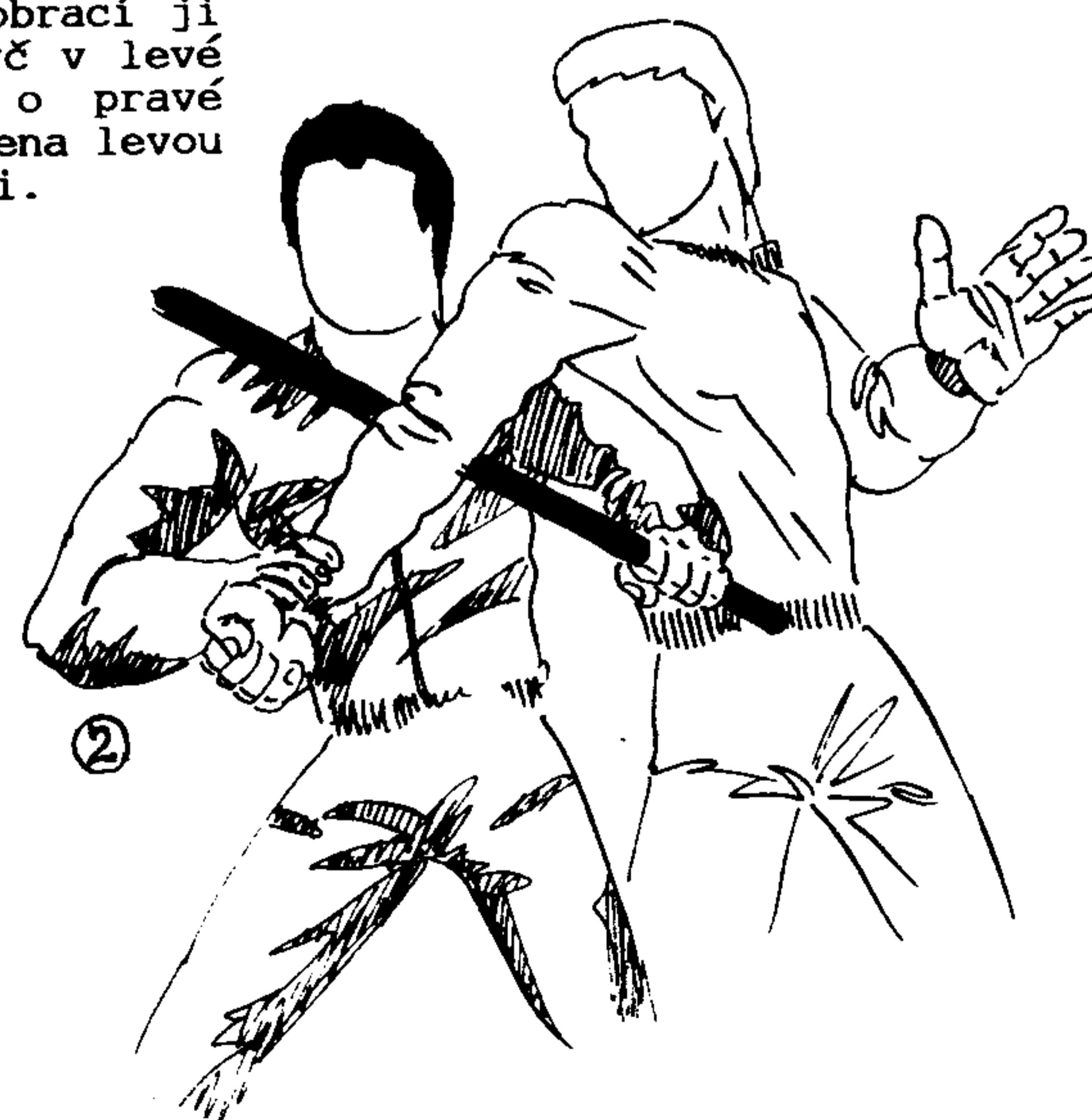


Účinná obranná akce
nemusí vždy vycházet z
držení tyče oběma rukama.



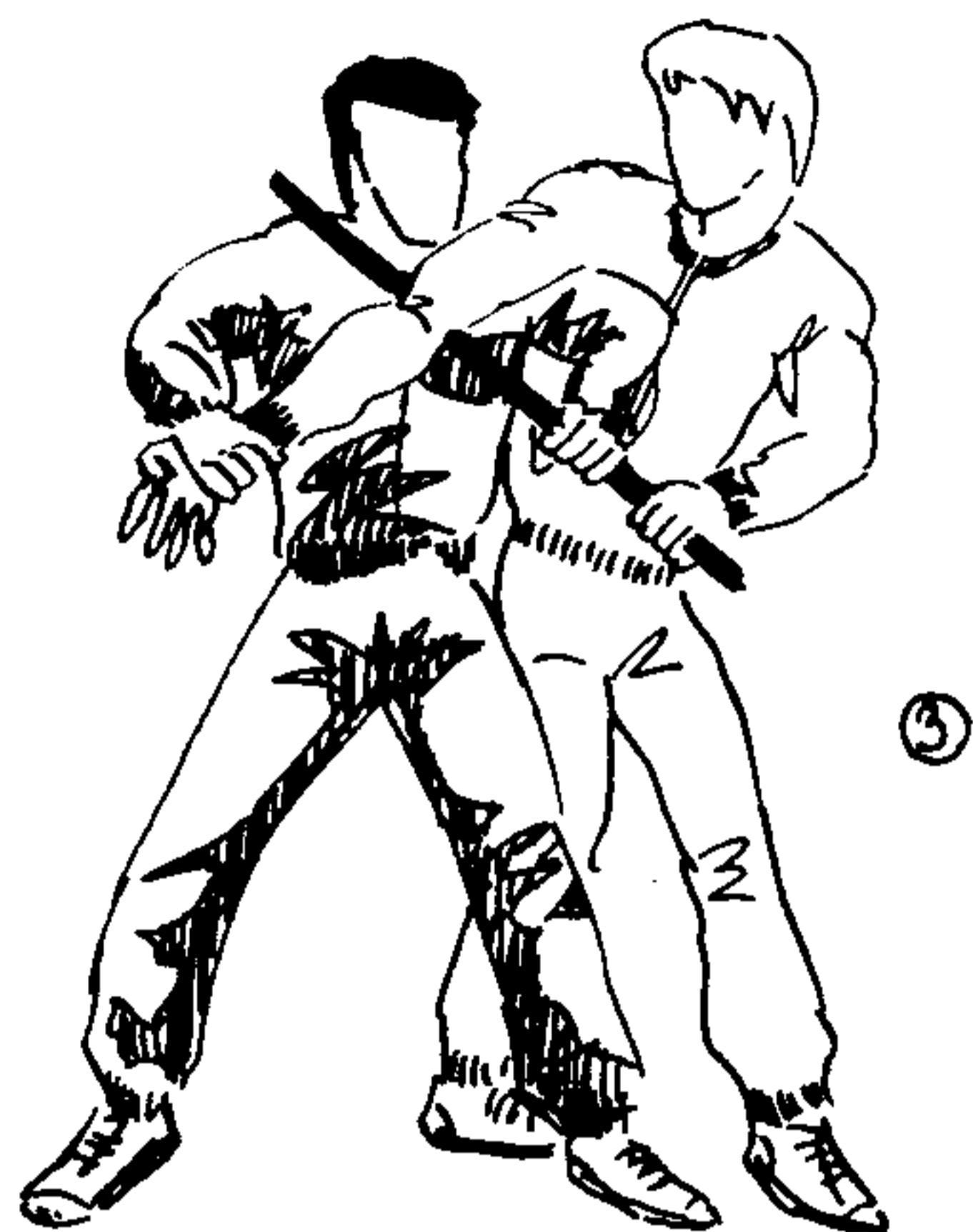


Útočník vyrazí pěstí (1).
Tyč je křížem opřena o pravé rameno. Levá ruka odrazí a zachycuje útočící ruku a pravá noha zároveň ukročí vzad.

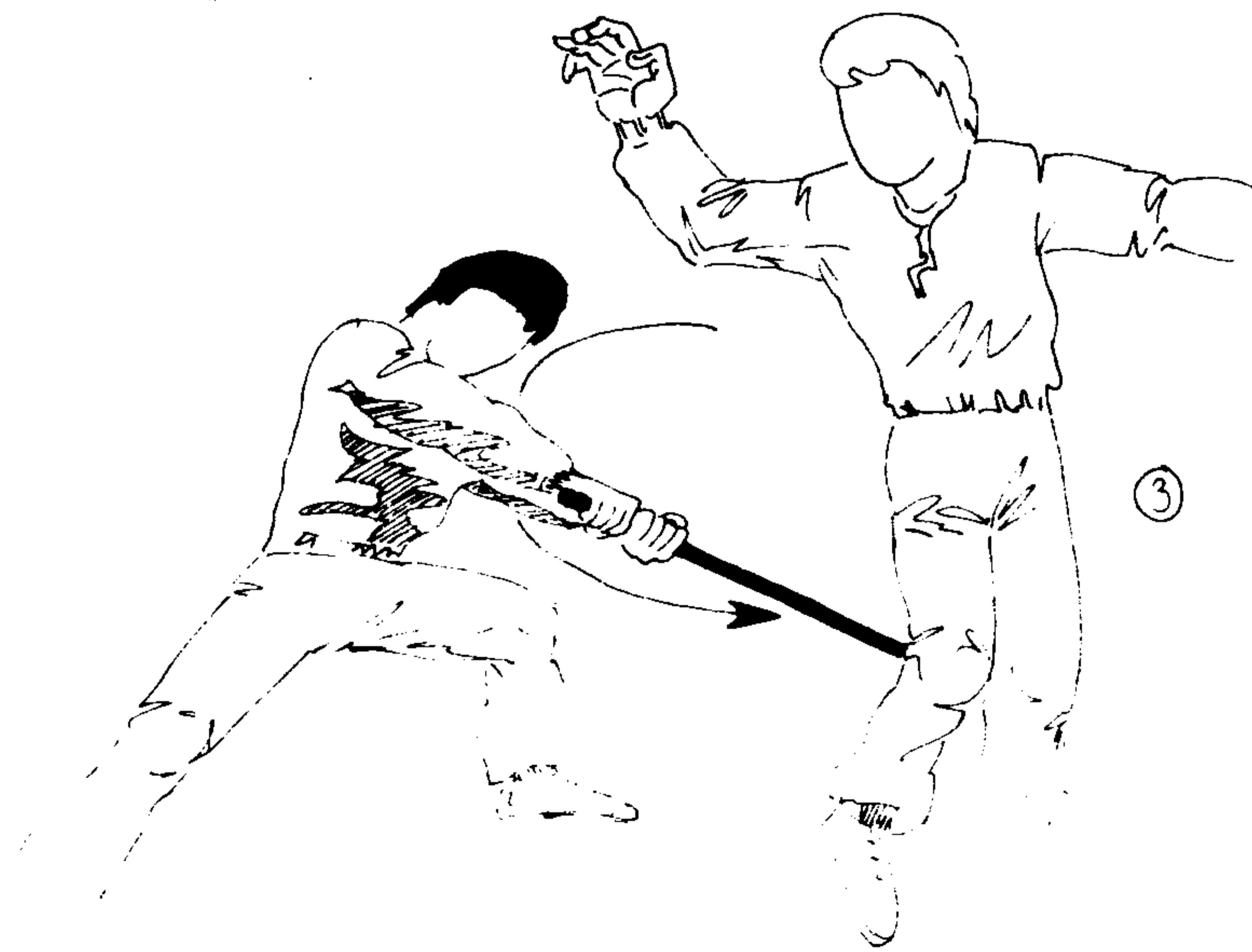
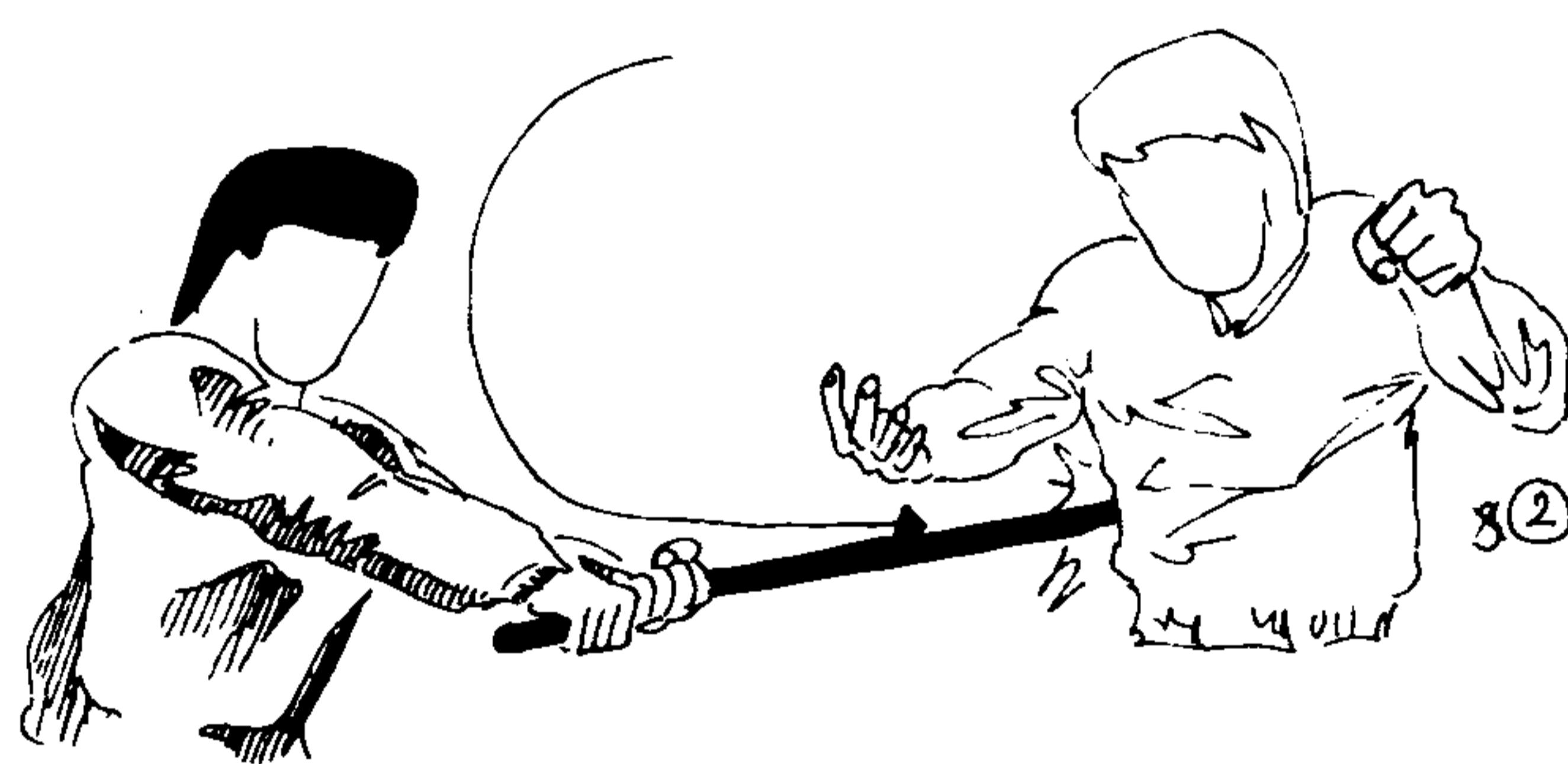
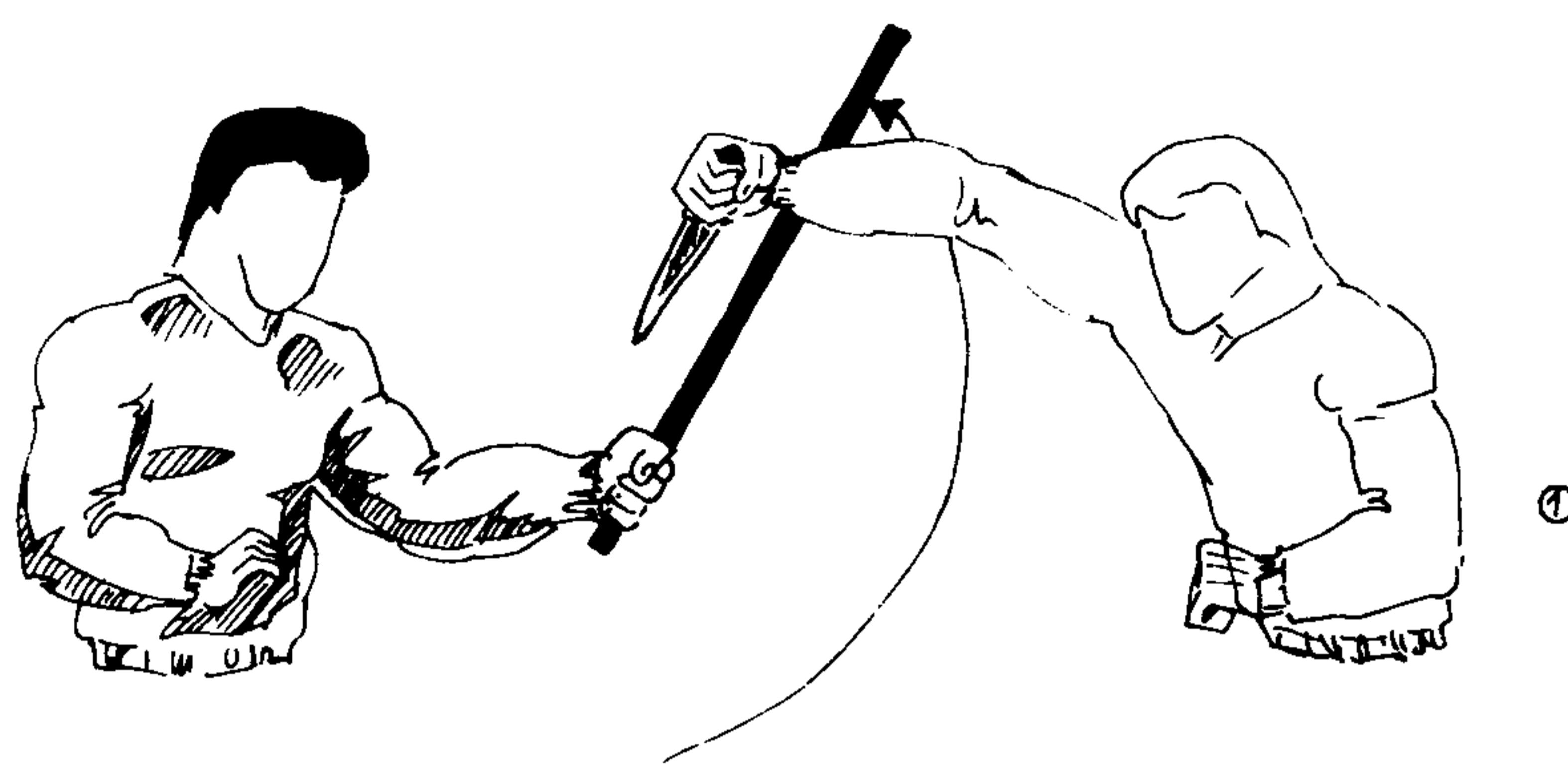


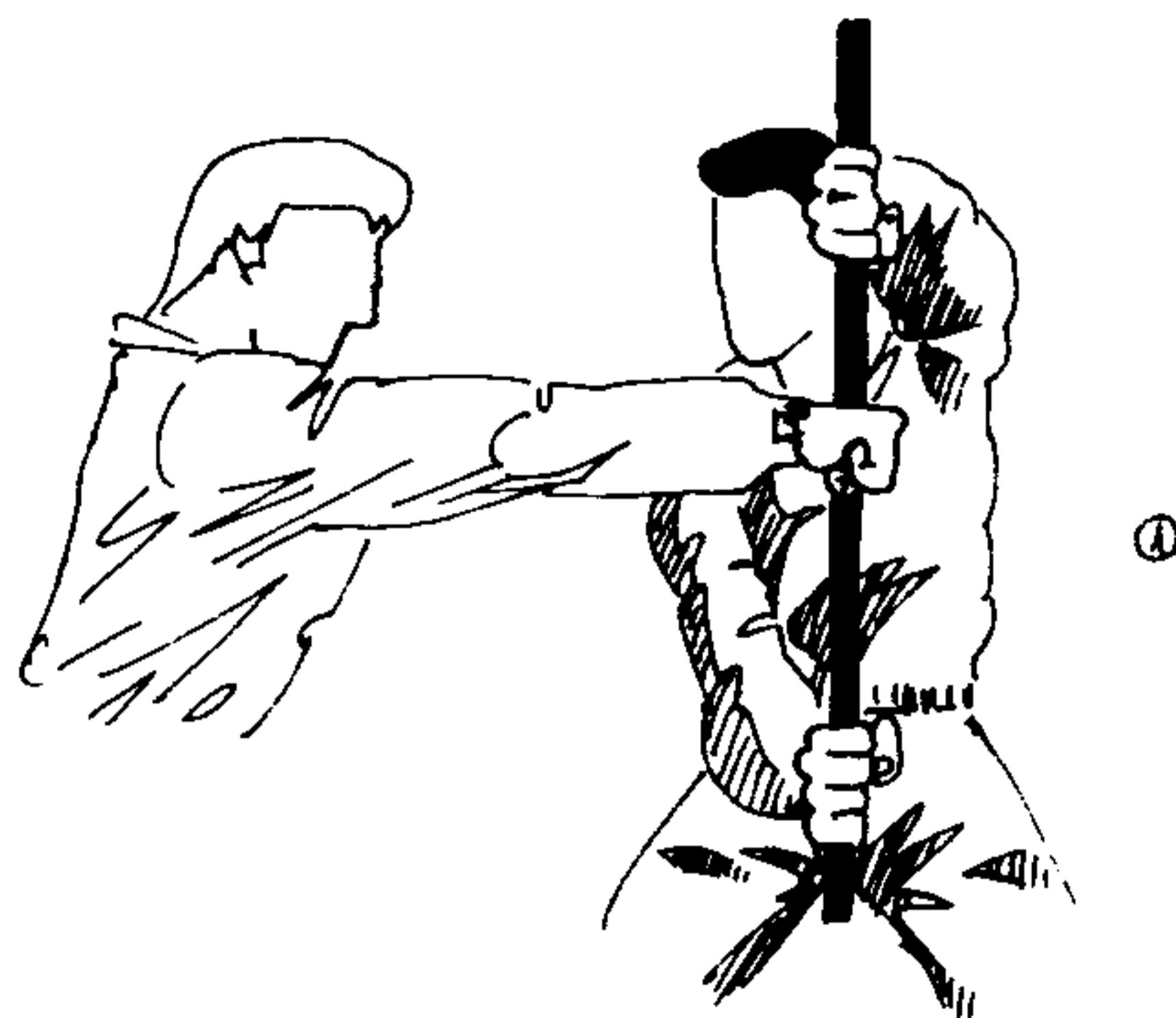
Pravá ruka (2) táhne útočící ruku a obrací ji dlaní nahoru. Tyč v levé ruce se opírá o pravé rameno a je tlačena levou rukou proti lokti.

Páka je natolik silná, že útočník zkrotne. Může se stát, že nejde přímo proti lokti a útočník uchopí konec tyče u vaší levé ruky.



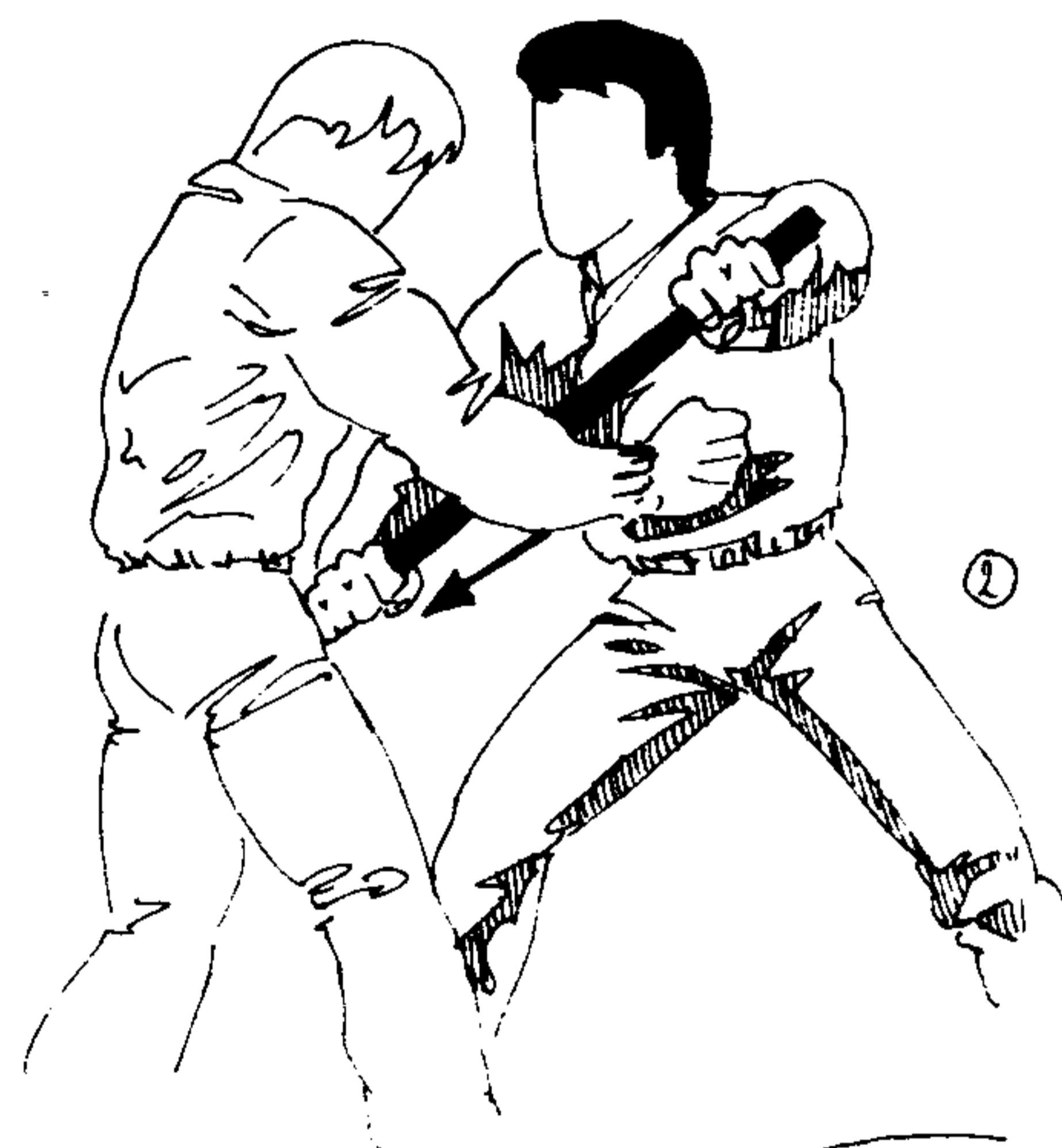
V okamžiku, kdy protivník zachytí tyč, přitáhněte jeho pravou ruku k sobě a tyč odtlačíte od těla (3). Současně provedete předklon k pravé noze.





①

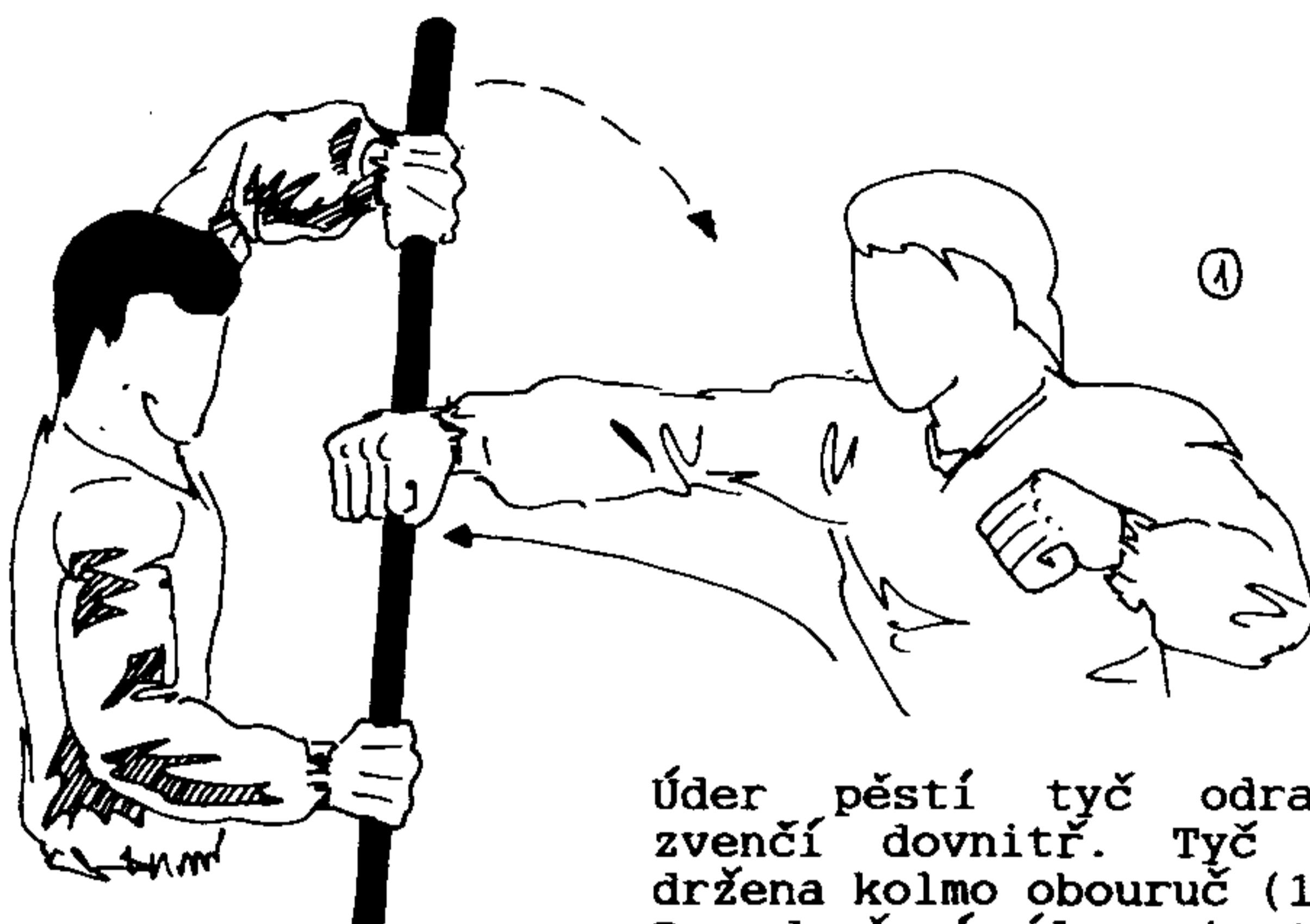
Odrážíte úder stranou a spodním koncem HANBO bodnete do genitálíí. (1 a 2). Levá ruka pustí tyč a pravá silou švihne tyčí proti obličeji soupeře (3). Úder je vedený zápeštím.



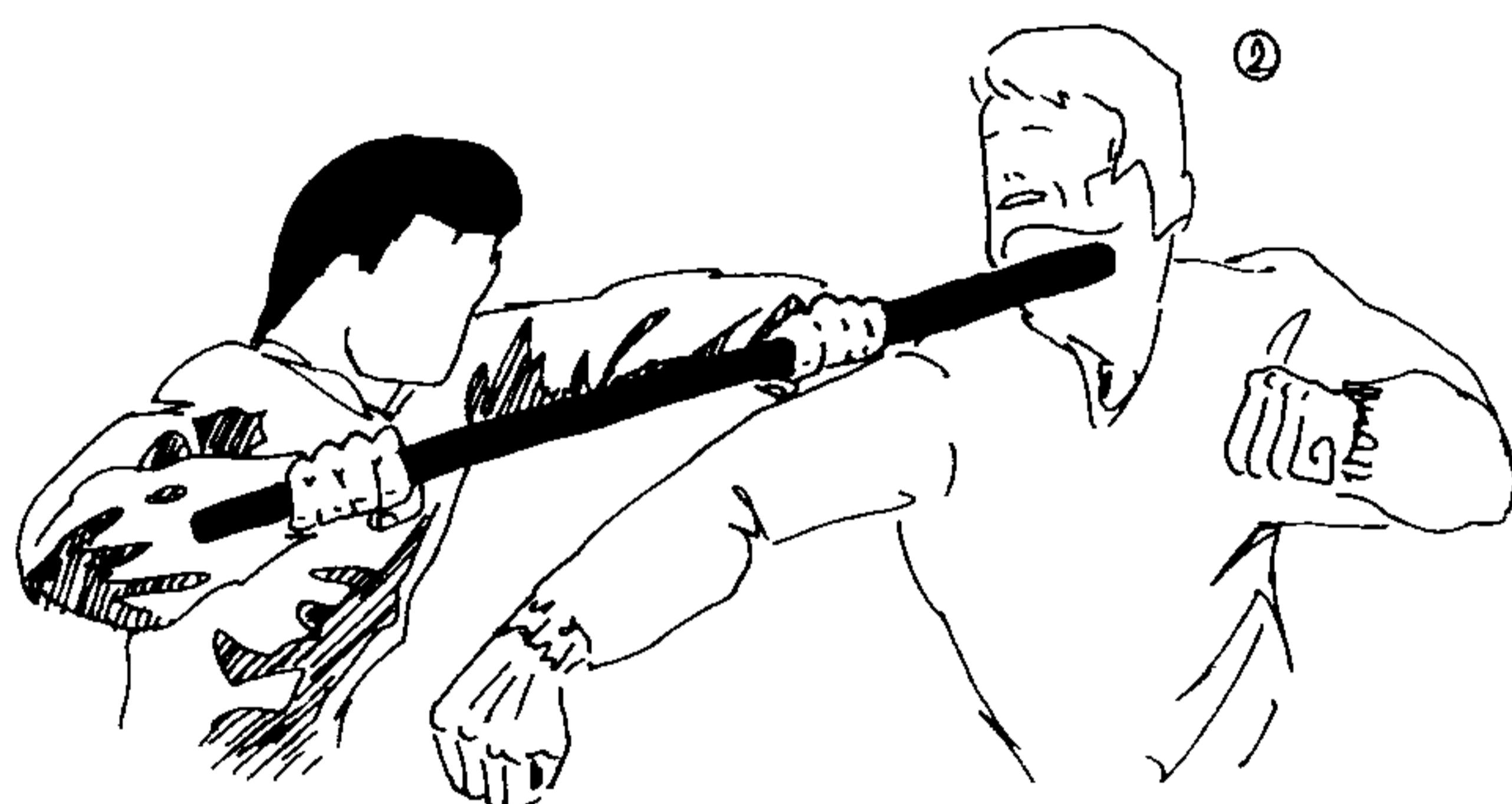
②



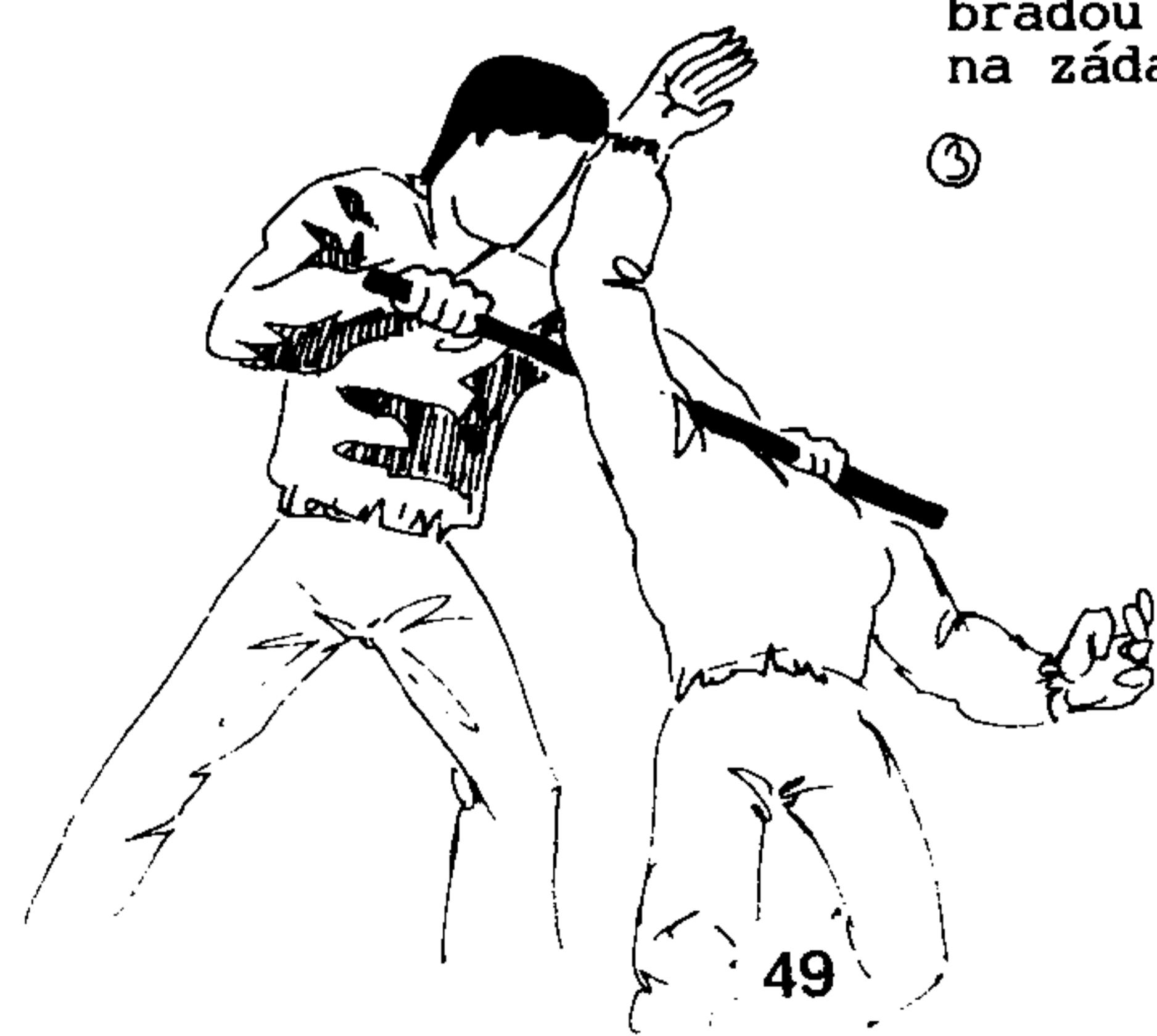
③

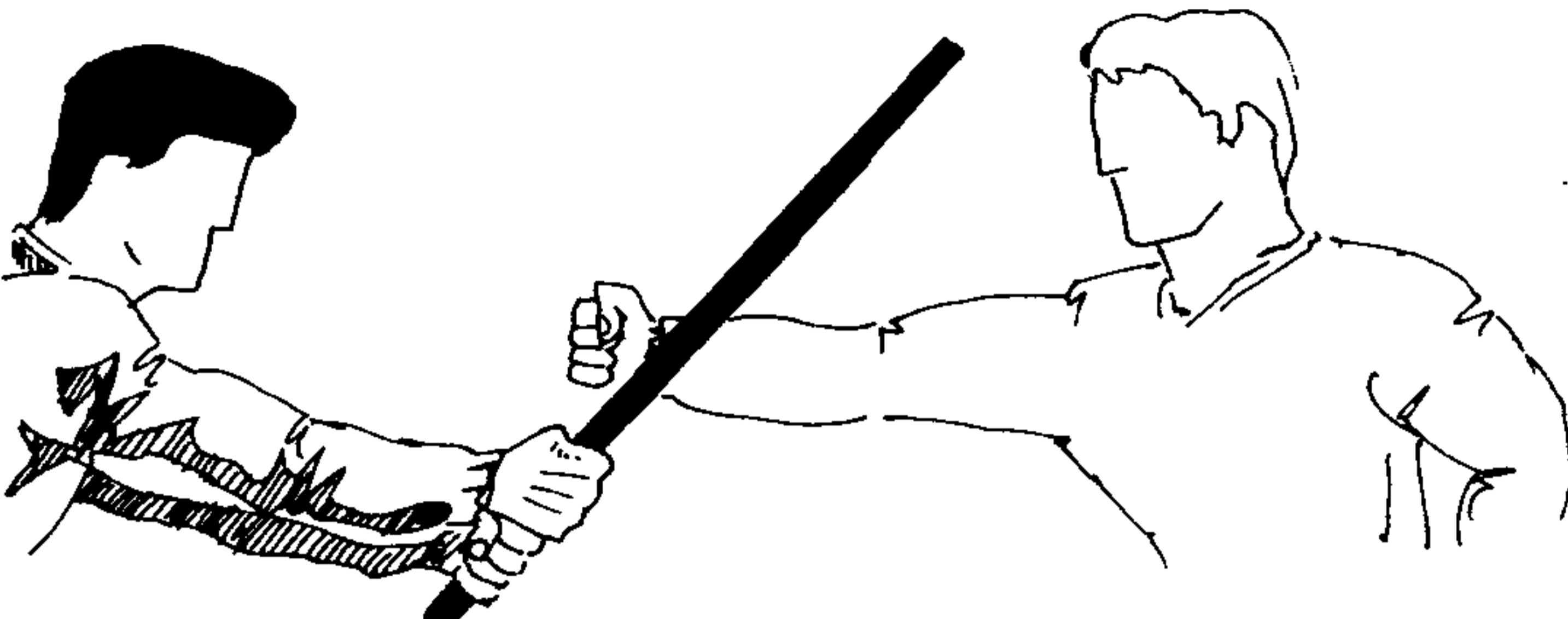


Úder pěstí tyč odrazí zvenčí dovnitř. Tyč je držena kolmo obouruč (1). Po odražení úderu je tyč překlopena přes ruku a konec uhodí zpředu do protivníkova krku. (2).

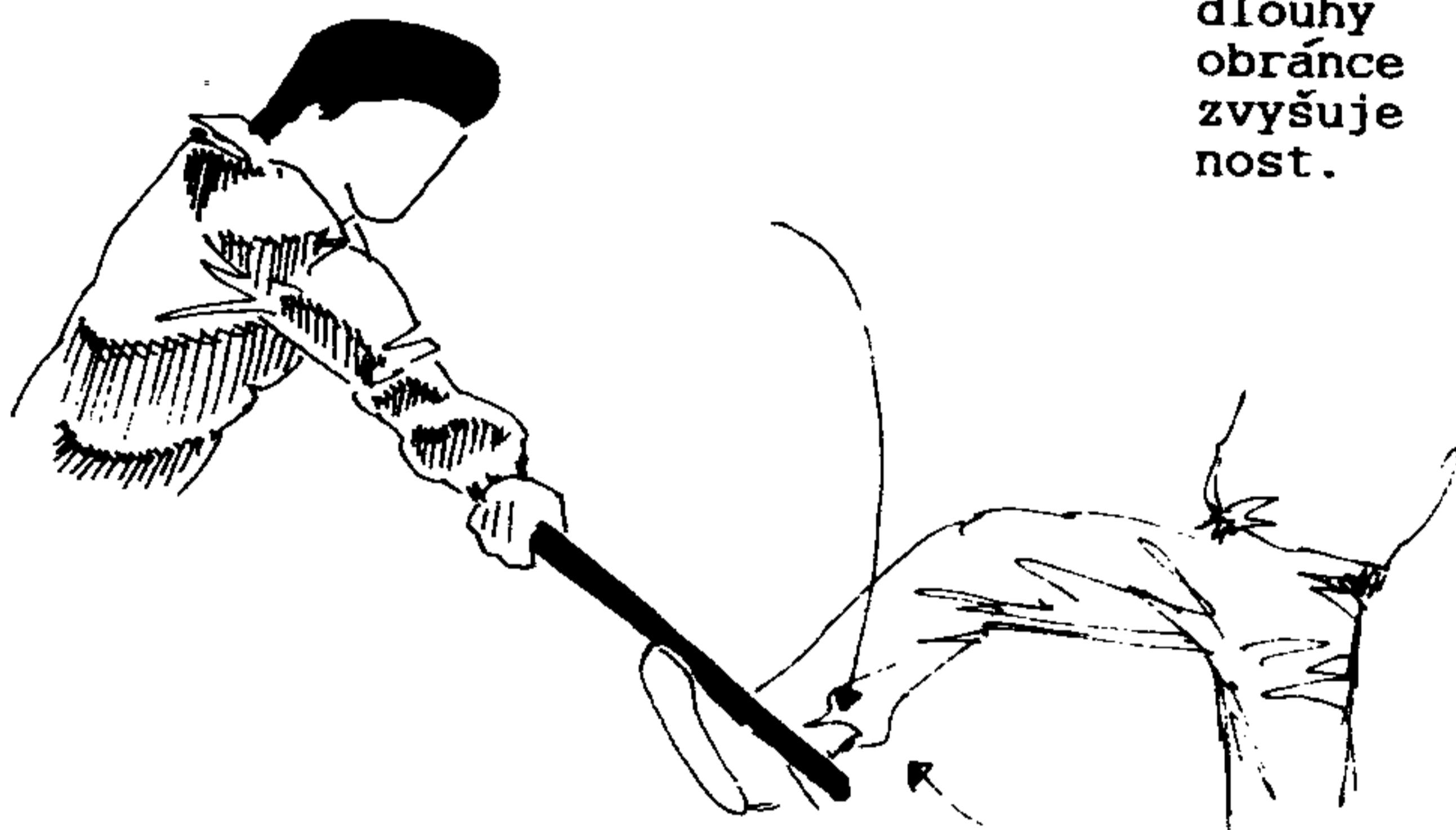


Tyč je zaháknuta pod bradou a soupeř je stržen na záda (3).





Švihové techniky s HANBO jsou velice účinné, ale dlouhý náprah staví obránce do nebezpečí a zvyšuje jeho zranitelnost.



Údery nakrátko vykonává většinou švih zápěstím.

Vyplatí se zde naučit se údery koncem tyče. Říká se, že nejúčinnějších je posledních 6 palců délky.

