

Bo jako zbraň je sice perfektní, ale z typu tyčí nejméně praktická, protože techniky předváděné zde, nejsou proveditelné s jiným předmětem, než s dlouhou tyčí.

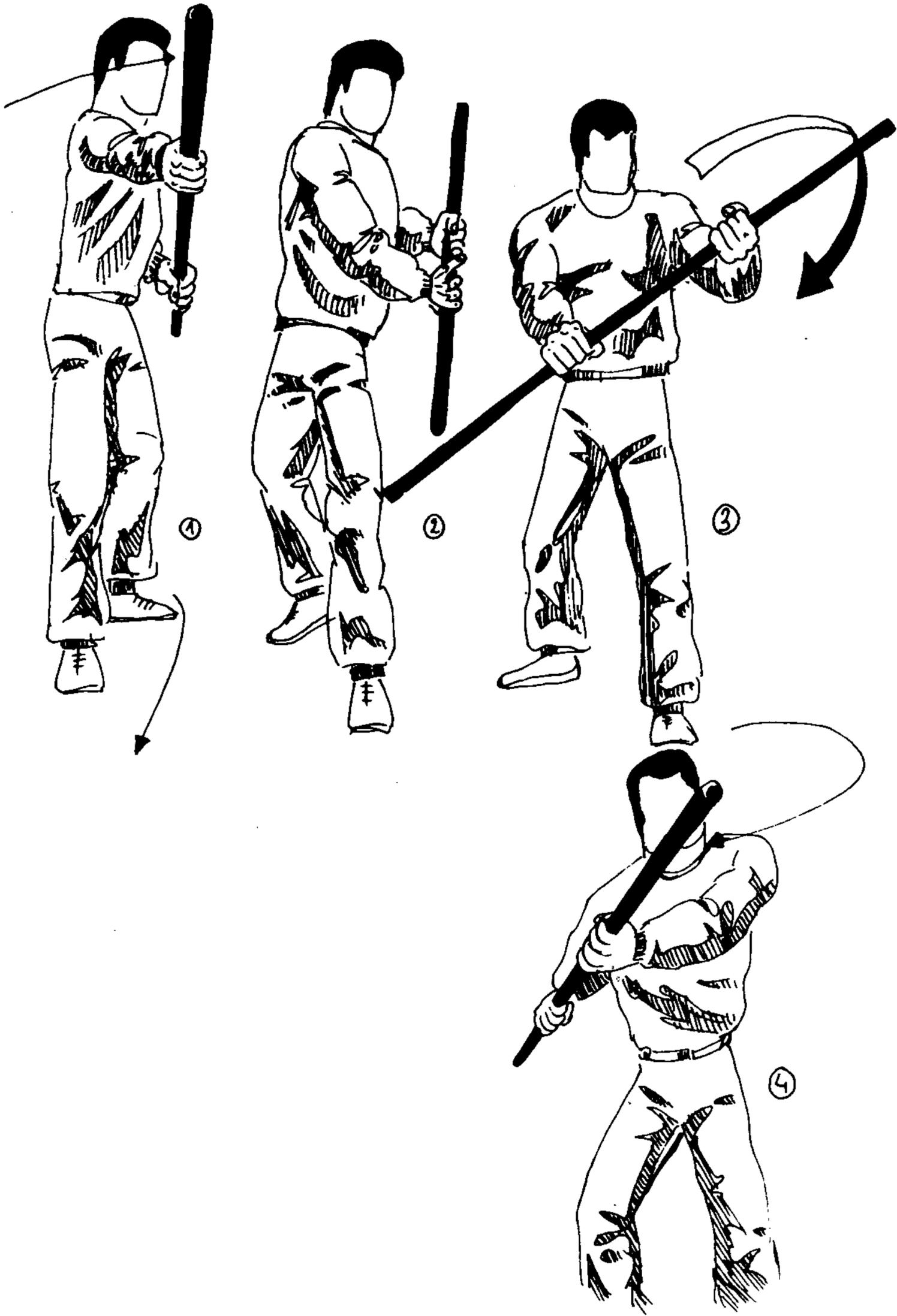
Význam boje s Bo spočívá v tom, že kladete zvláštní důraz na ovládnutí těla a tyče při tréninku, což je podmíněno délkou Bo.

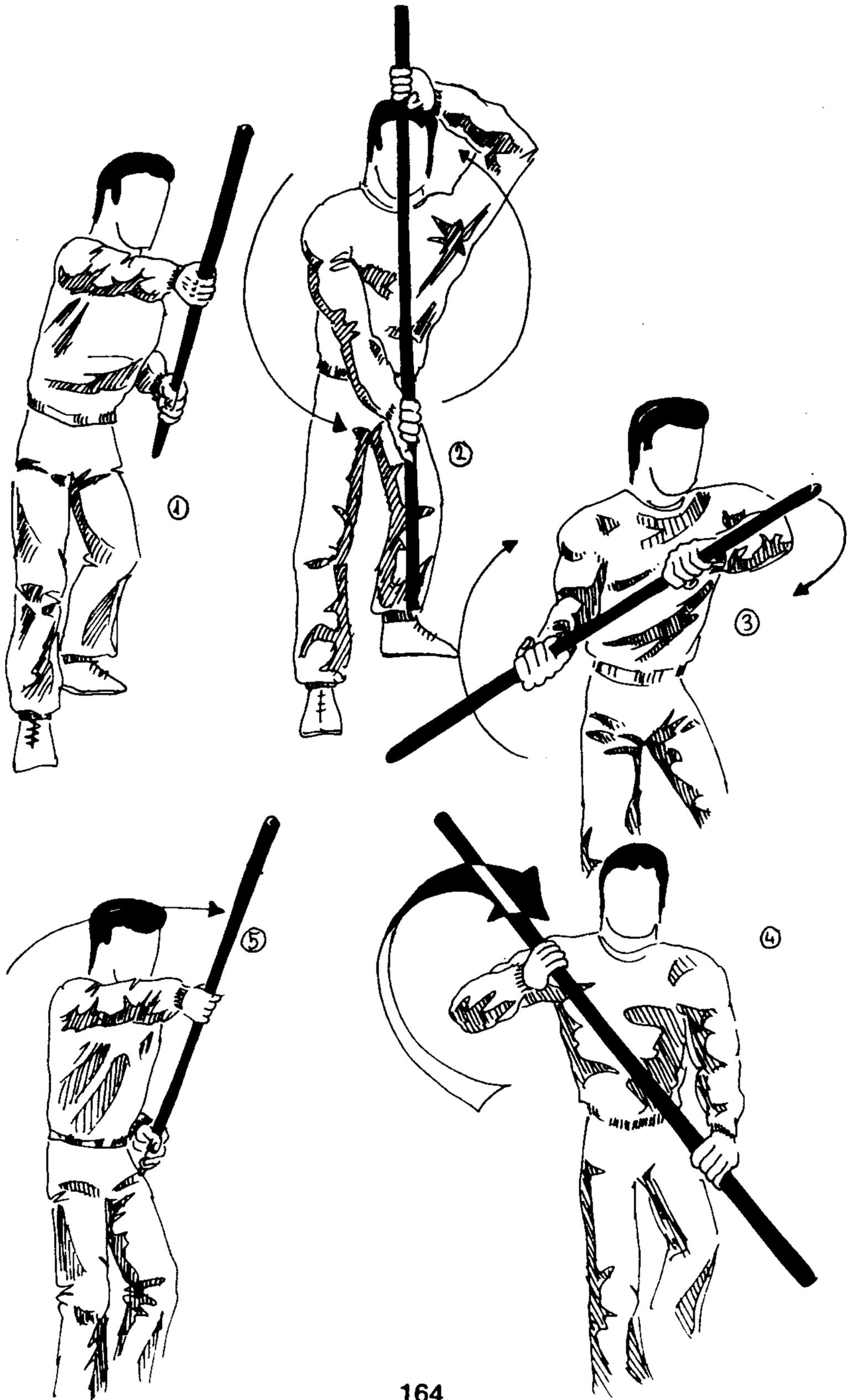
Vtažení Bo do pohybu těla a využití fyzikální síly při jeho točení, přizpůsobení těla k hmotnosti a rozměru této zbraně při zacházení s ní, vše vykonávané s jistotou a plynulostí tak, aby techniky měly patřičný důraz, to vše vyžaduje plné nasazení při výcviku.

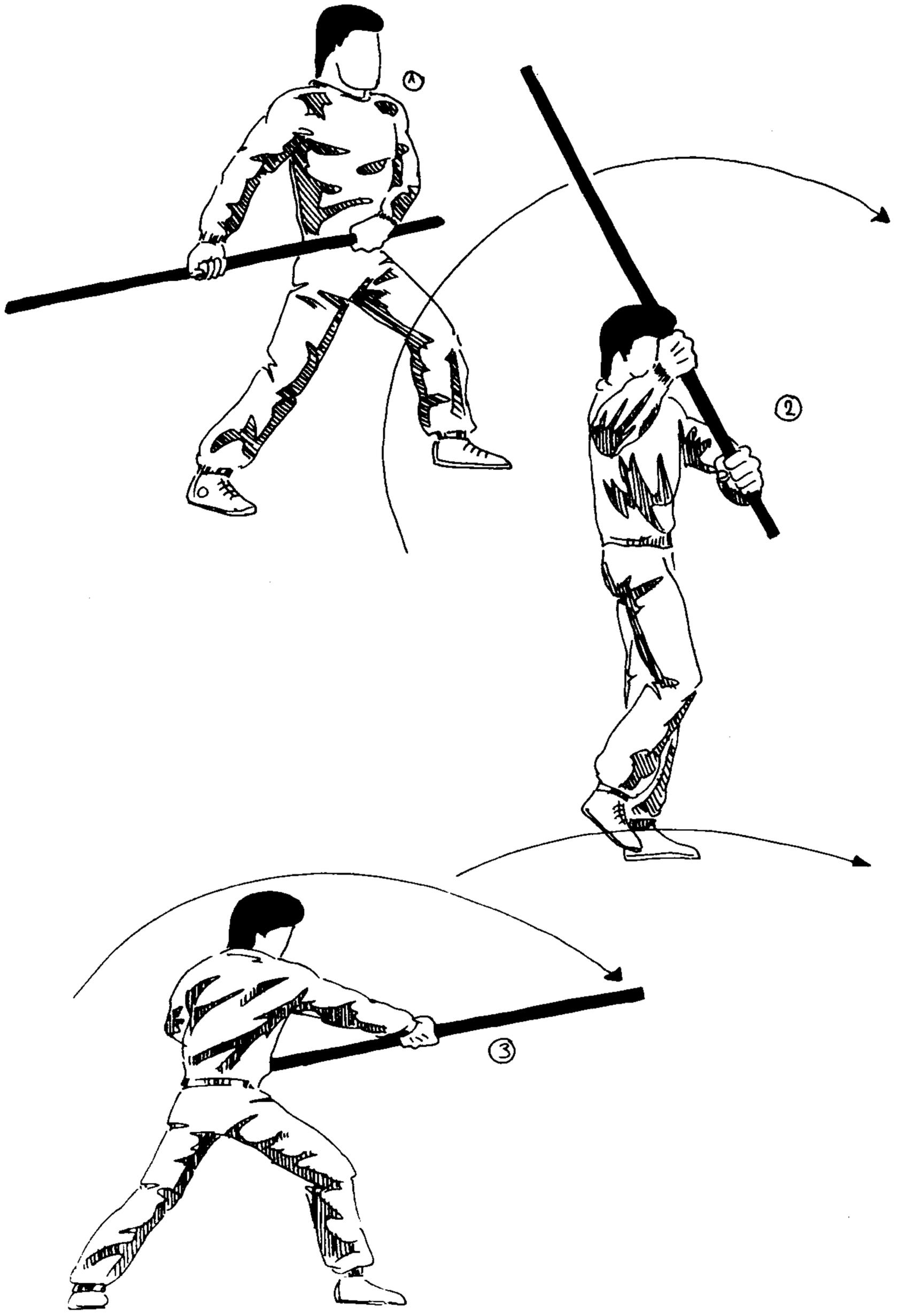
Samotný boj s Bo je velice odlišný od zápasu s Hanbo. Díky svým rozměrům je Bo hlavně údernou zbraní, sotva komu se ale podaří zastavit Bo těsně před tělem partnera.

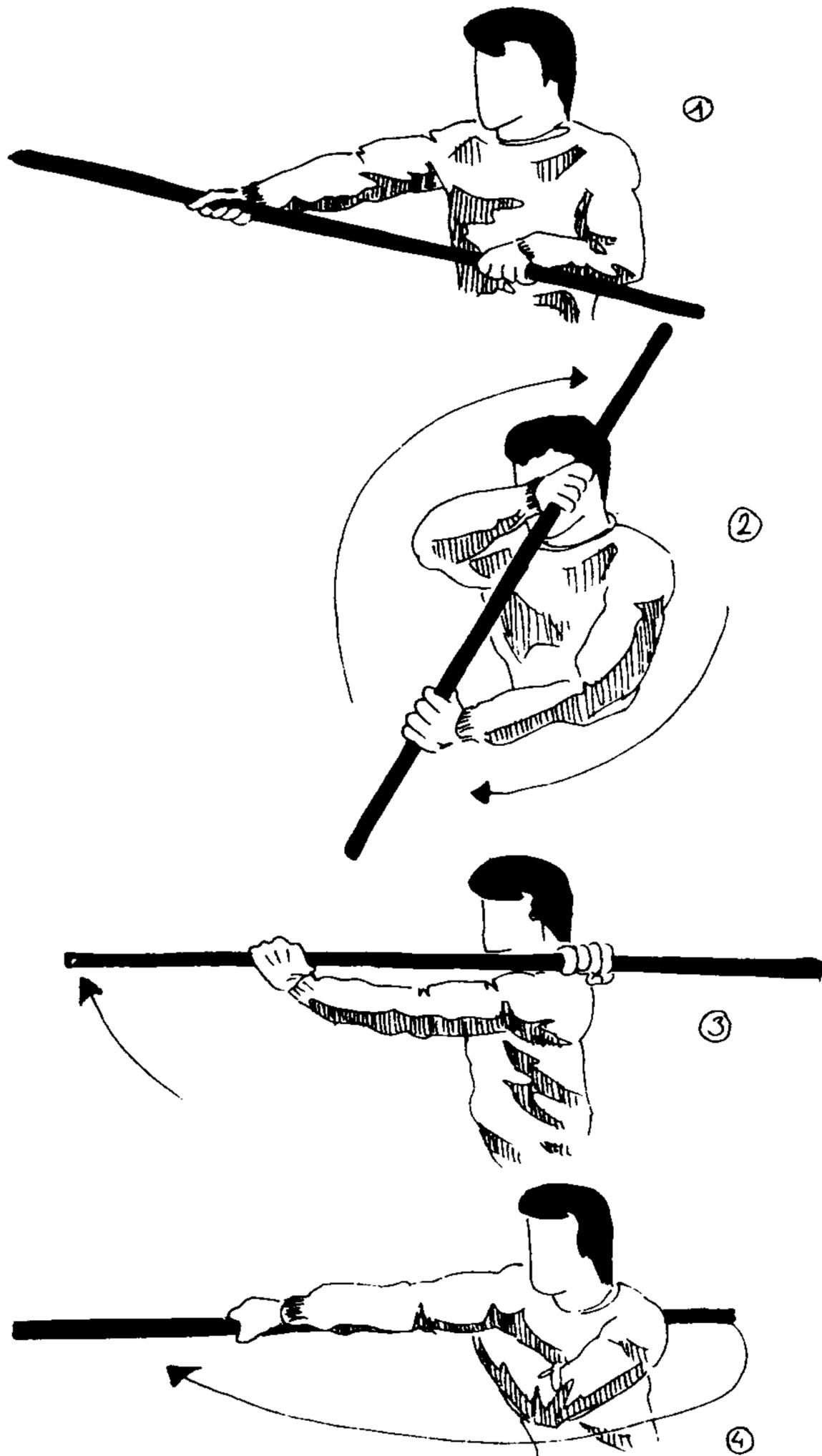
Neexistuje proto úder pěstí či držení soupeře, s nimiž by techniky s Bo byly kombinovány. Zápas (obrana) je vždy veden jen s Bo.

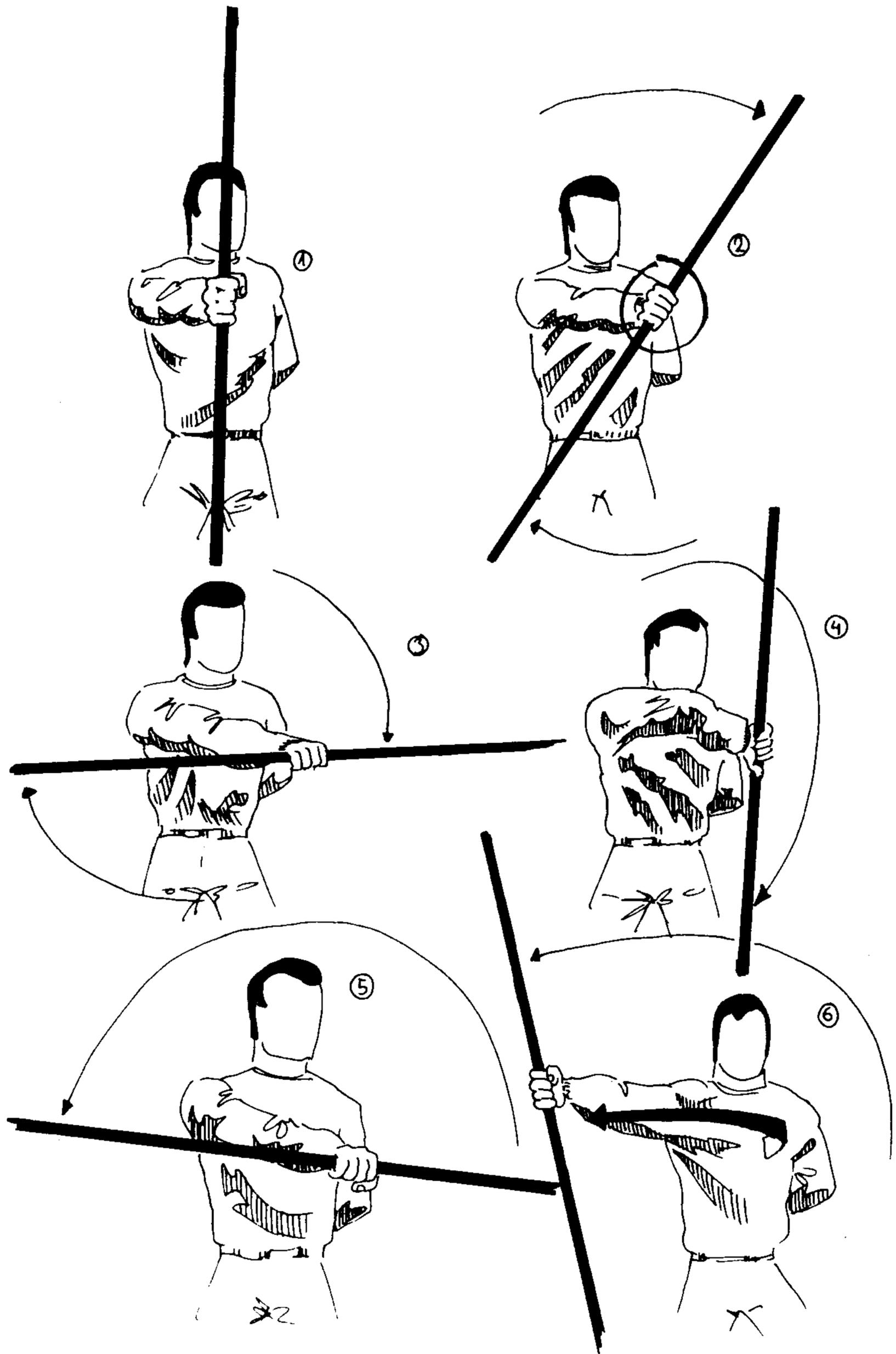
Bránit se rukama nebo nohama je příliš velké riziko zranění.

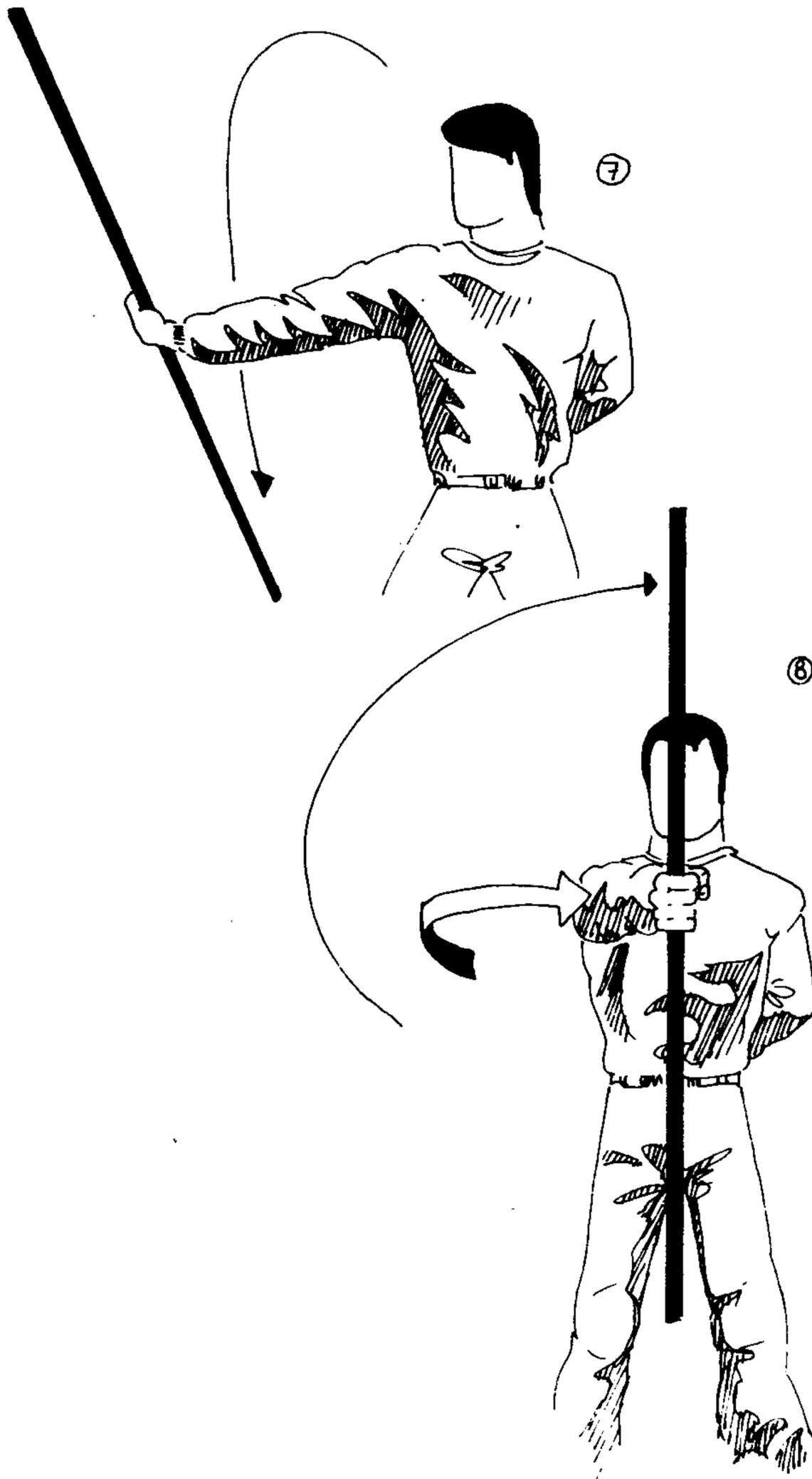


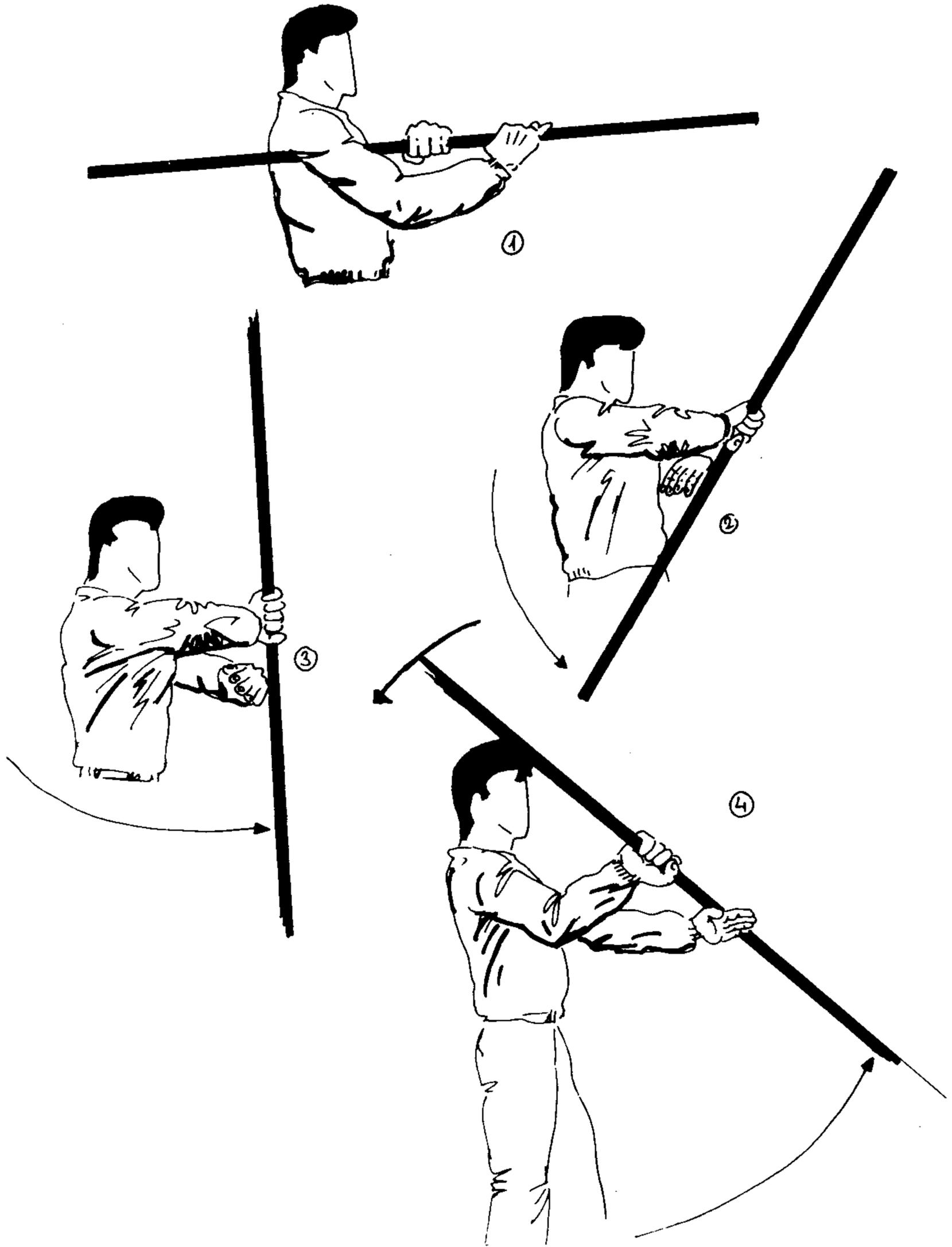


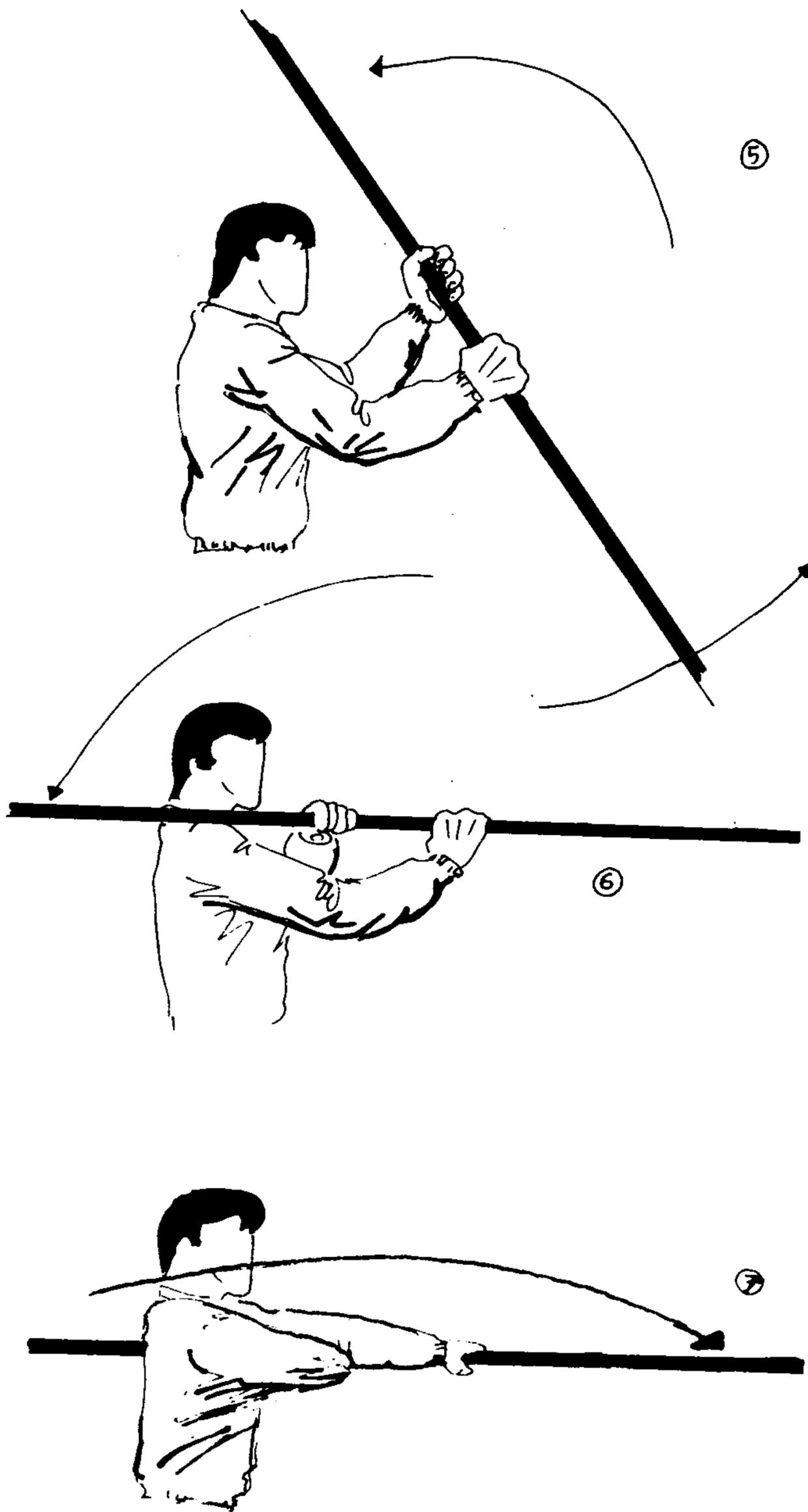


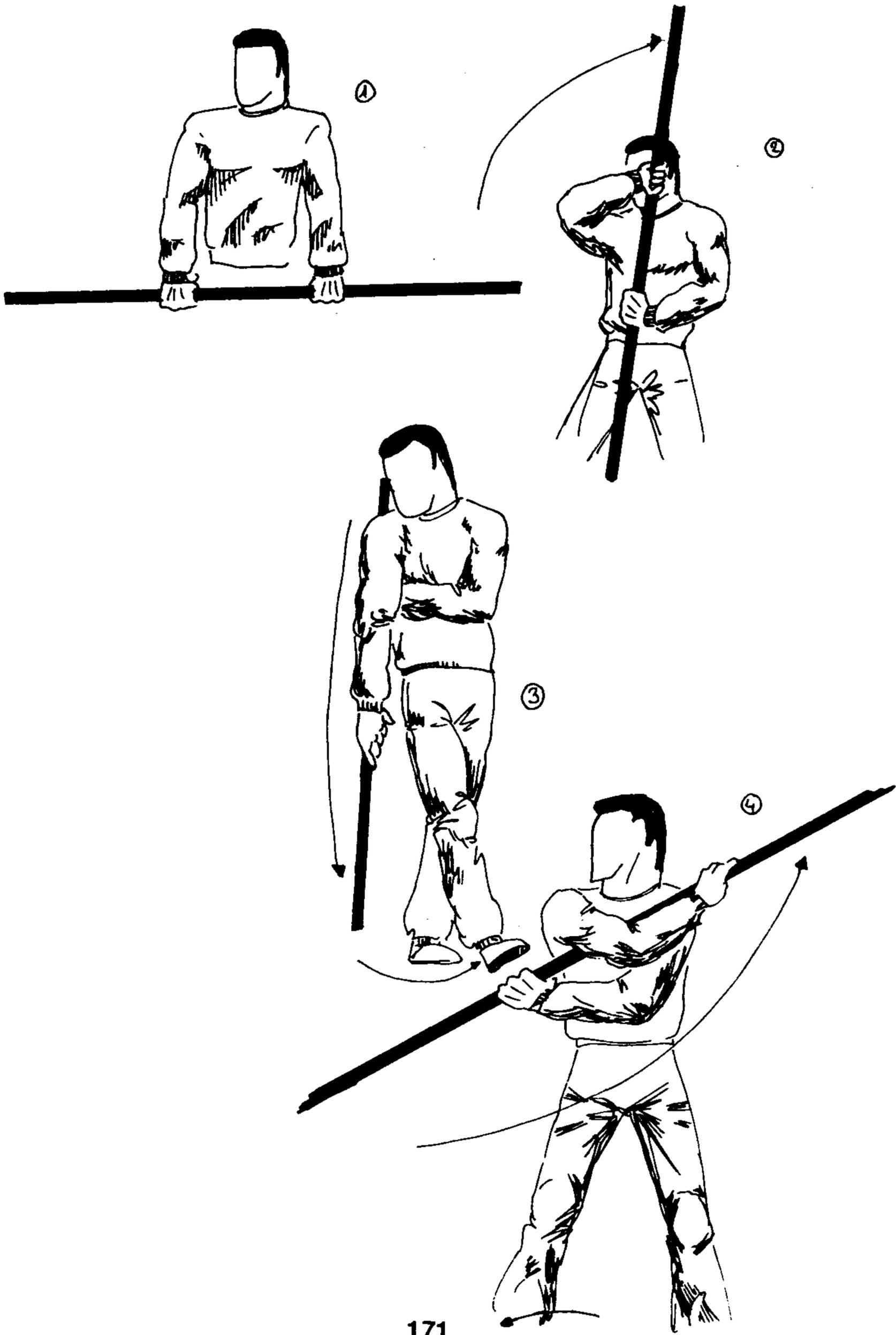


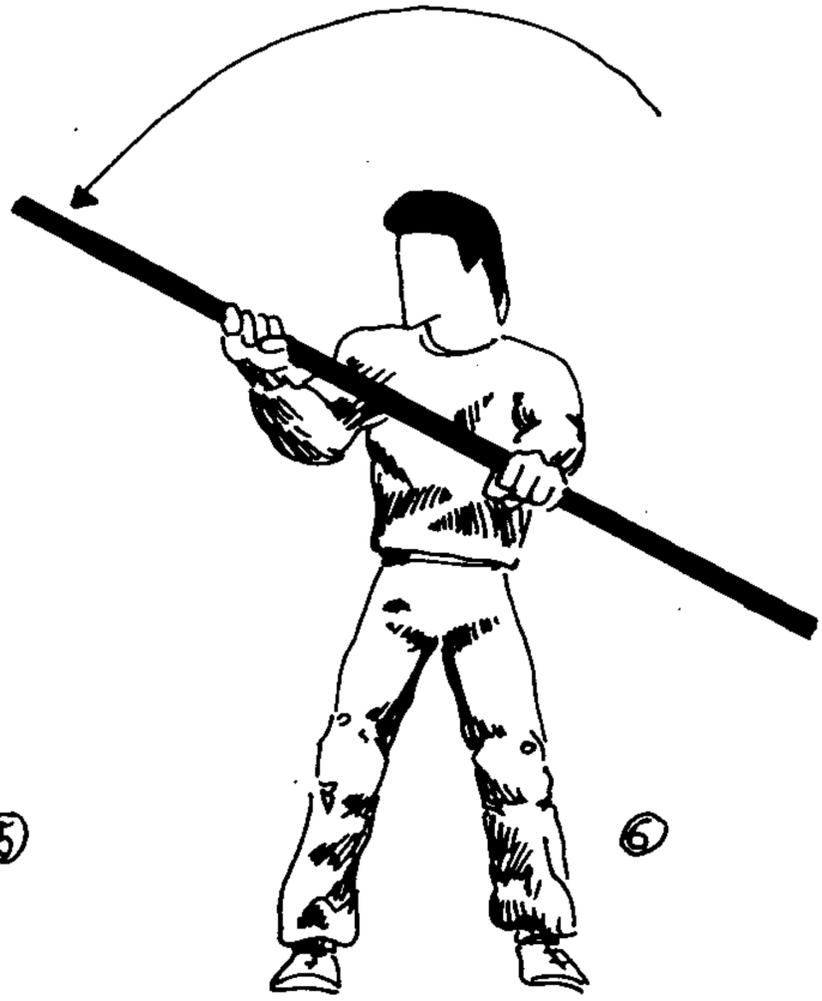
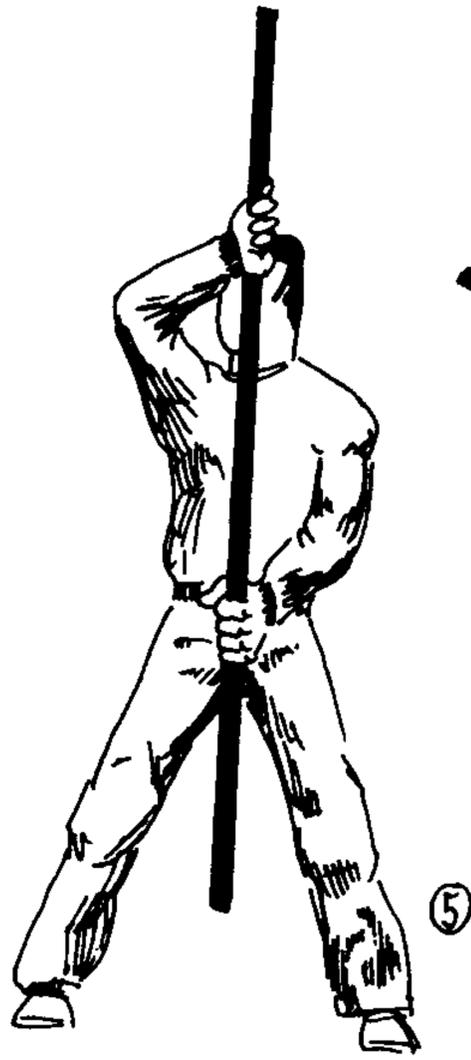


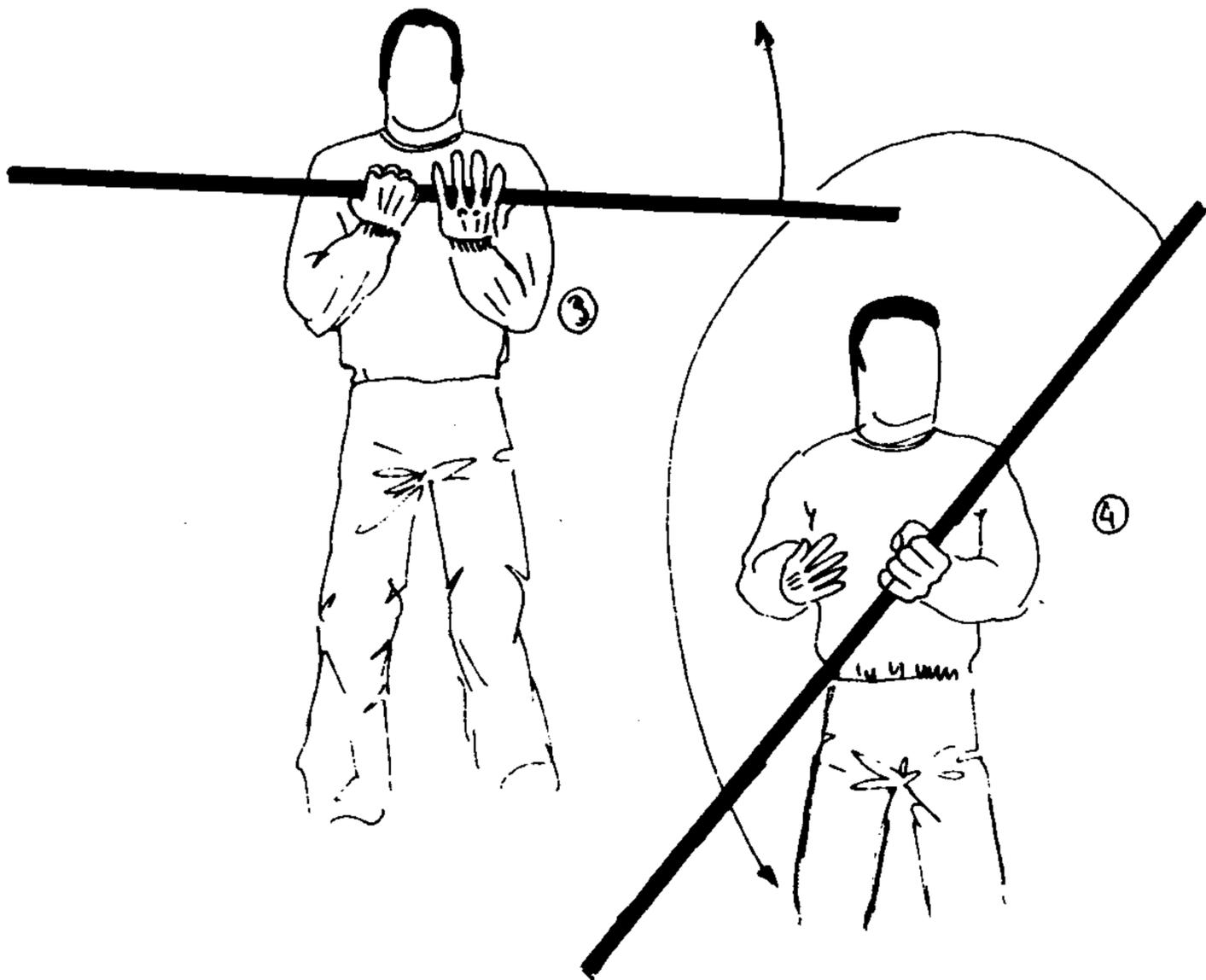
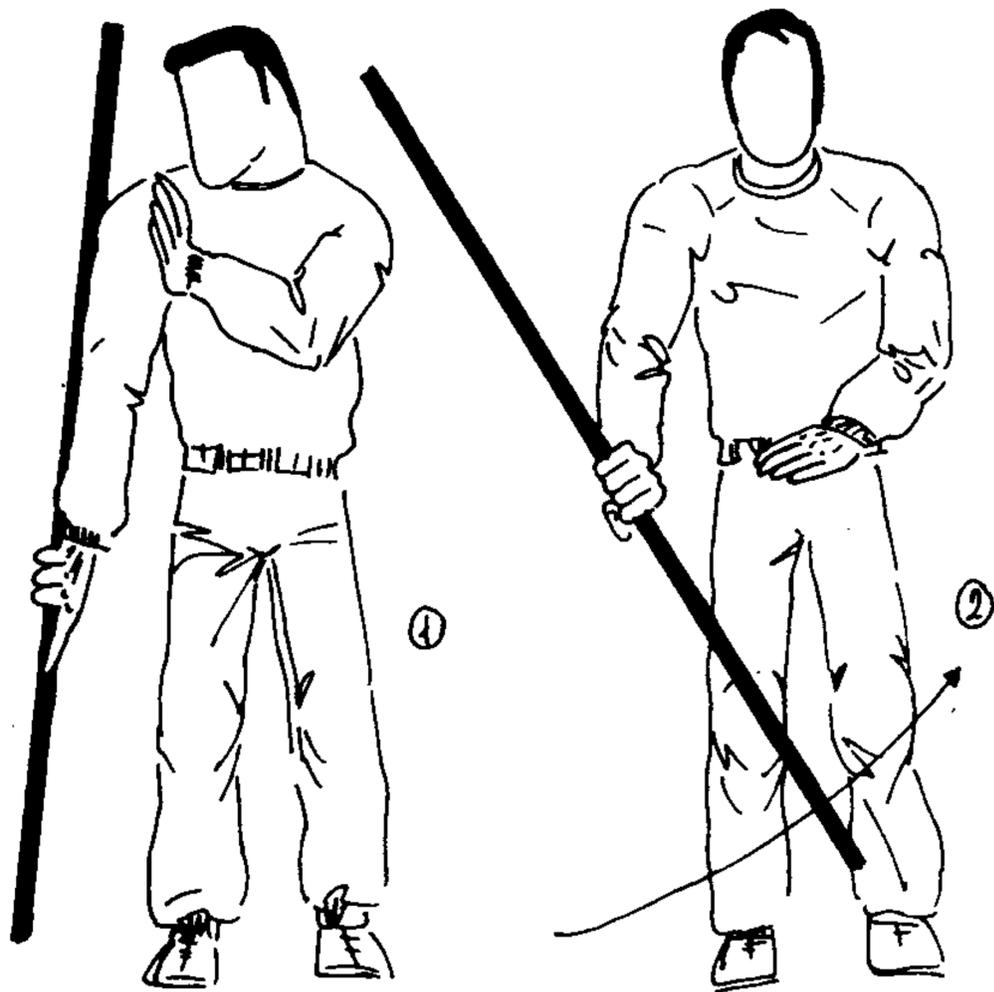


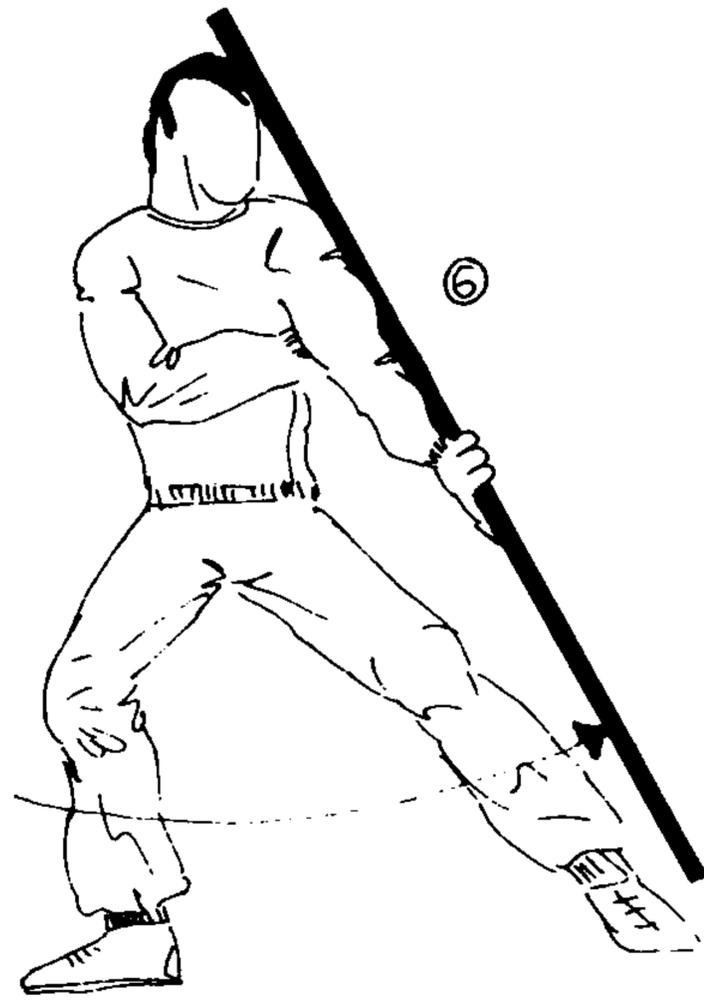
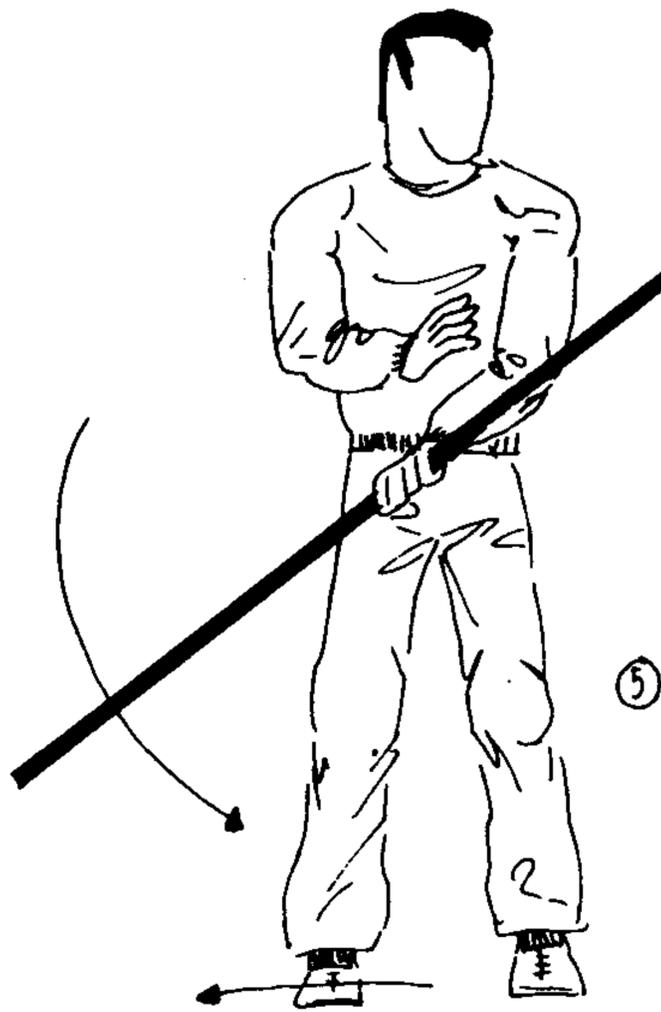


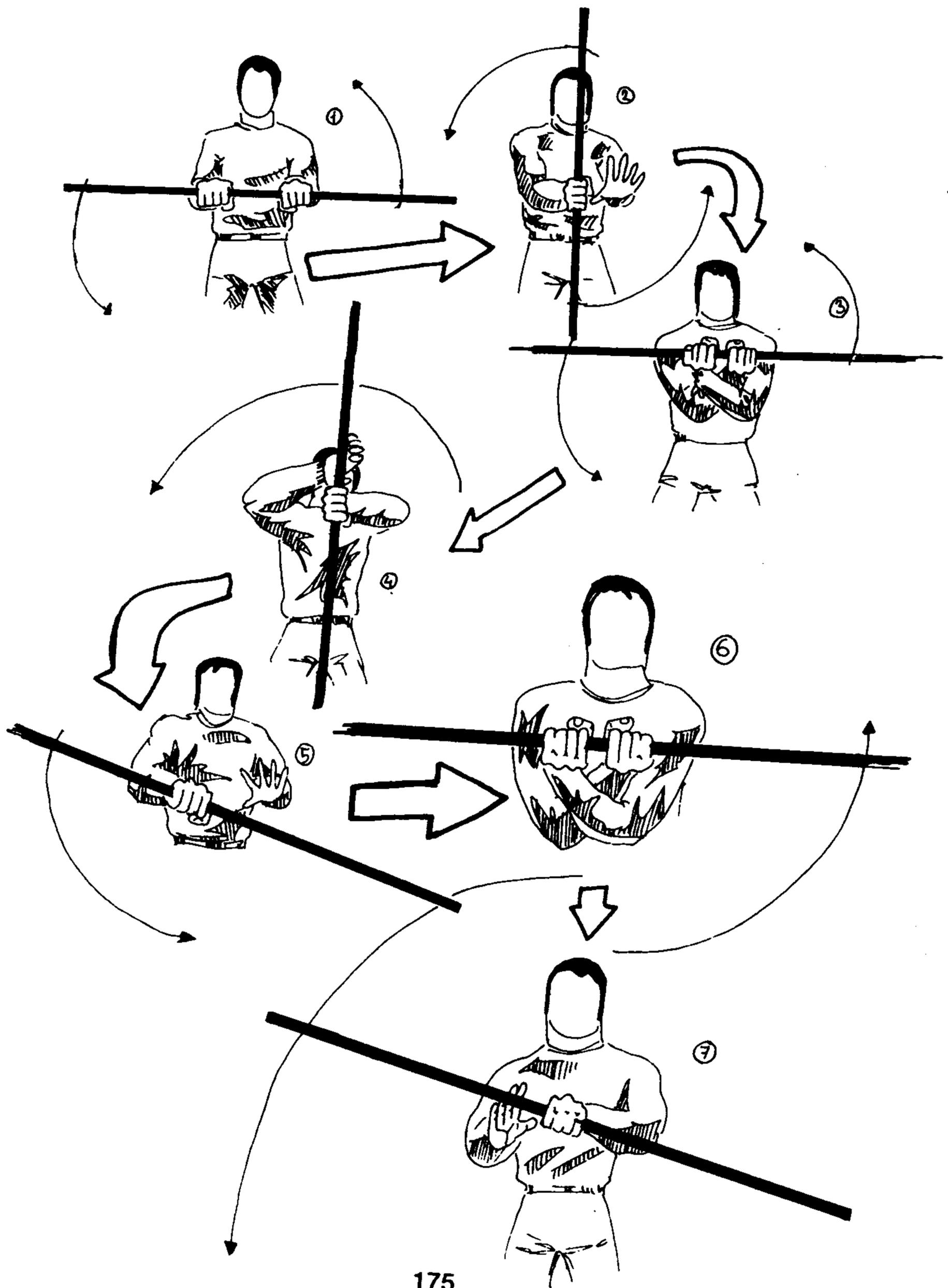








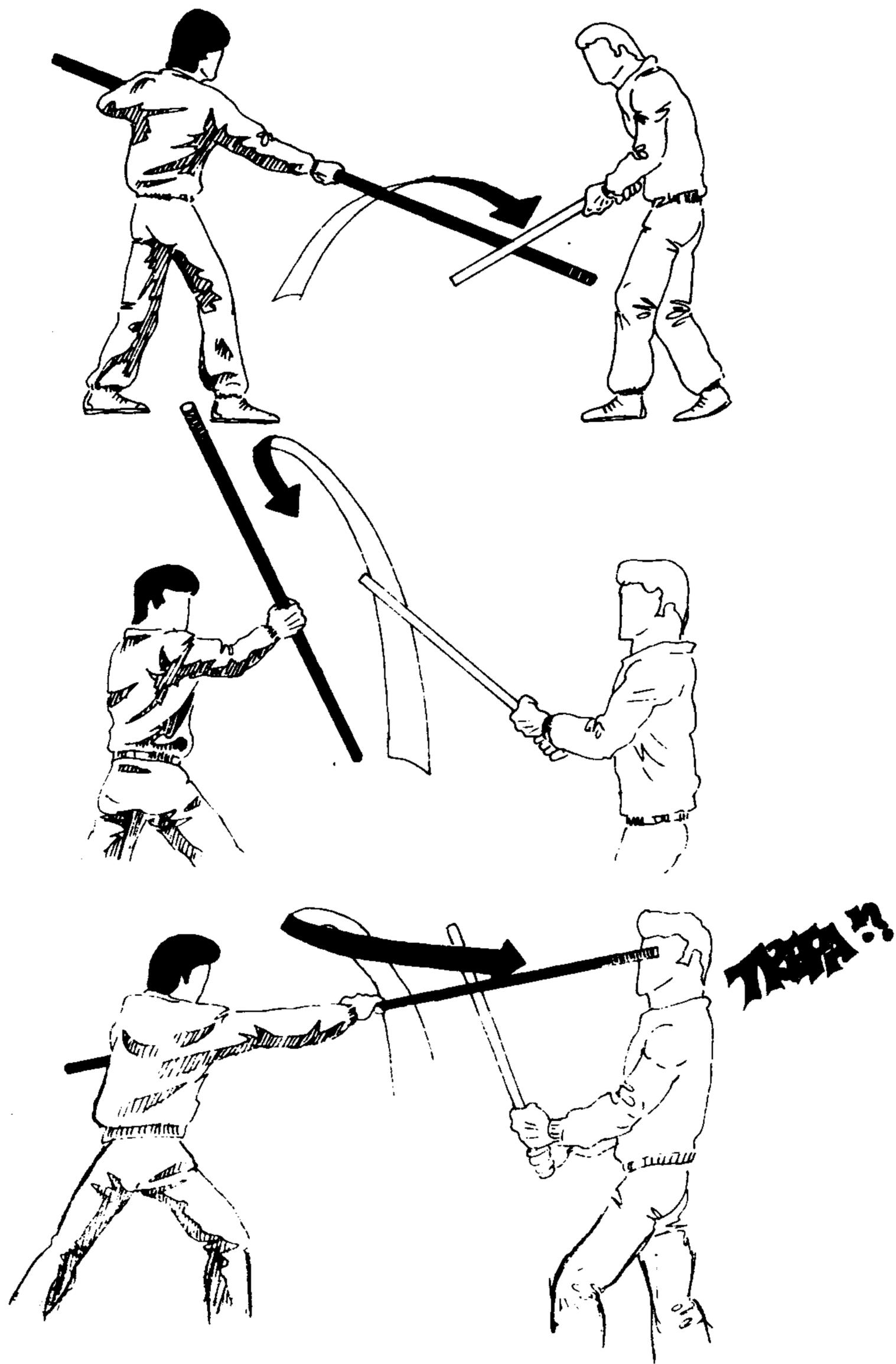


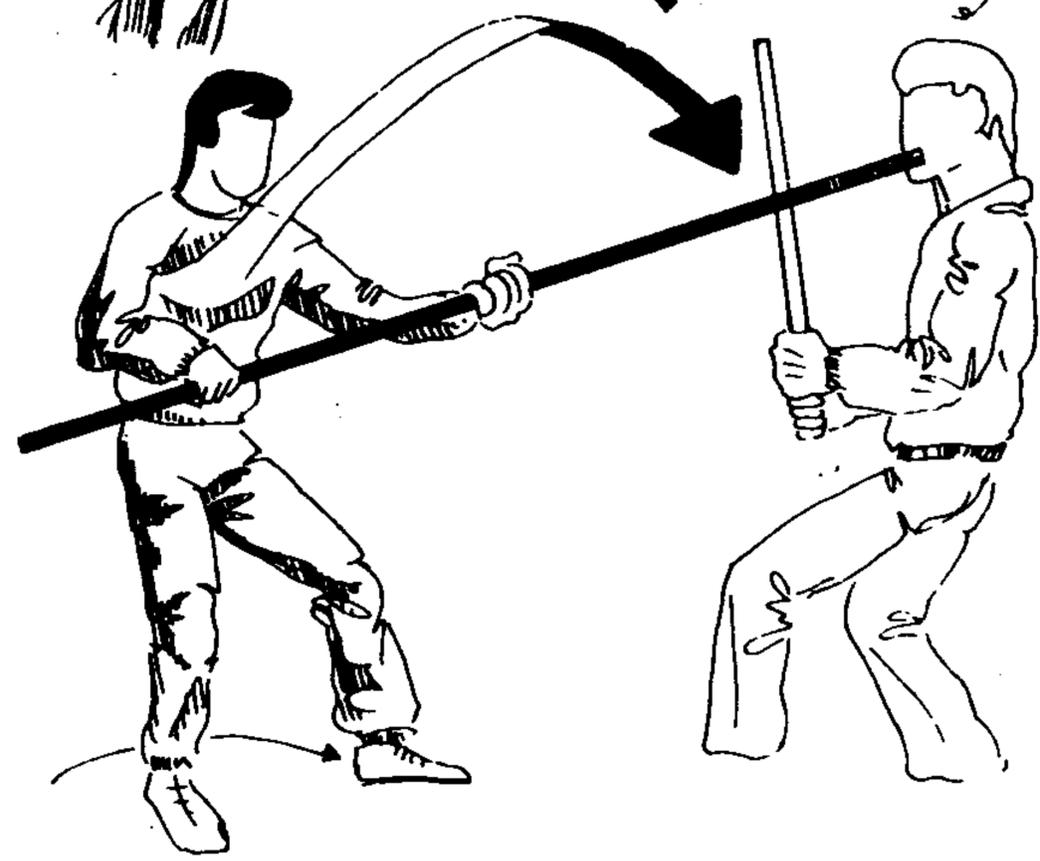
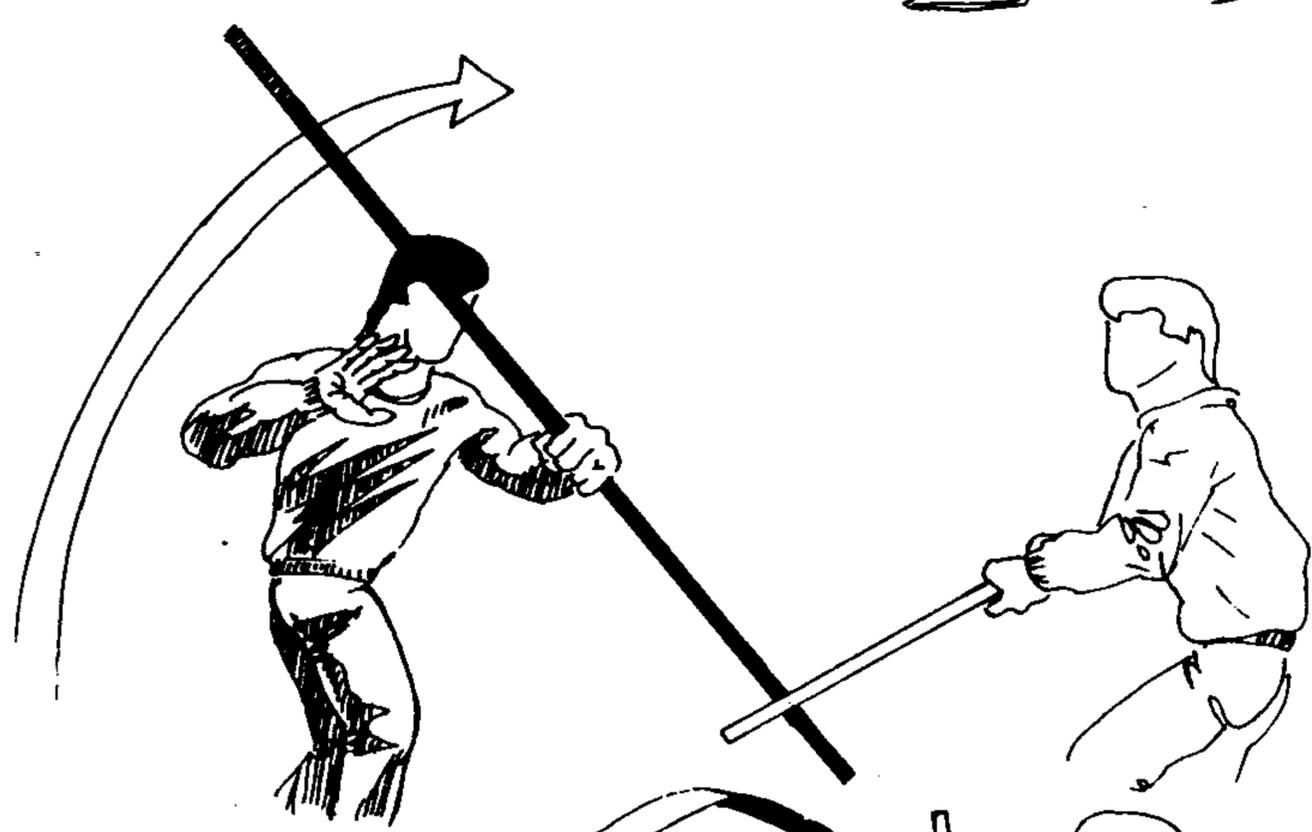
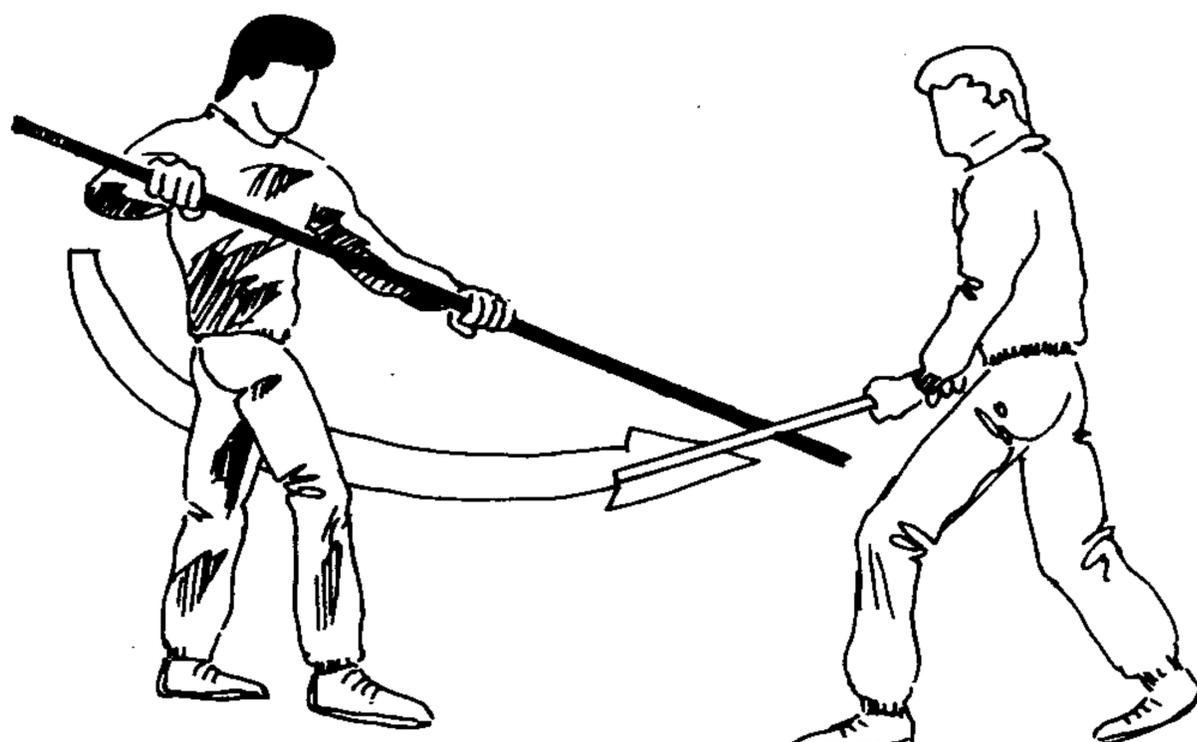


- Při cvičení dbejte na držení rukou a postavení nohou obránce.
- Při nácviku vedte Hanbo plynule a beze změn směru.
- Zpočátku provádějte techniky pomaleji a s větším odstupem, postupně zkracujte vzdálenost a zrychlujte údery až se dostanete k tempu skutečného boje.

Na následujících stránkách je upuštěno od slovního doprovodu.







アハ!

