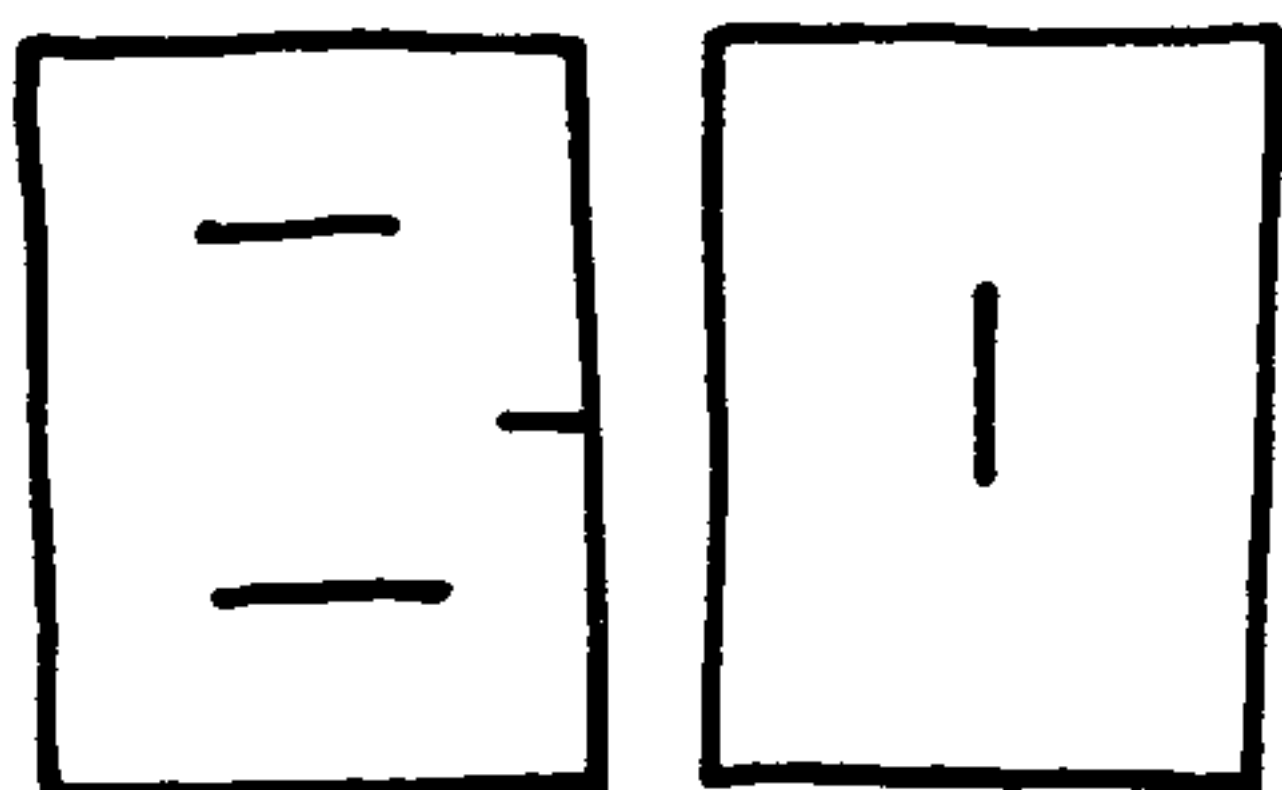
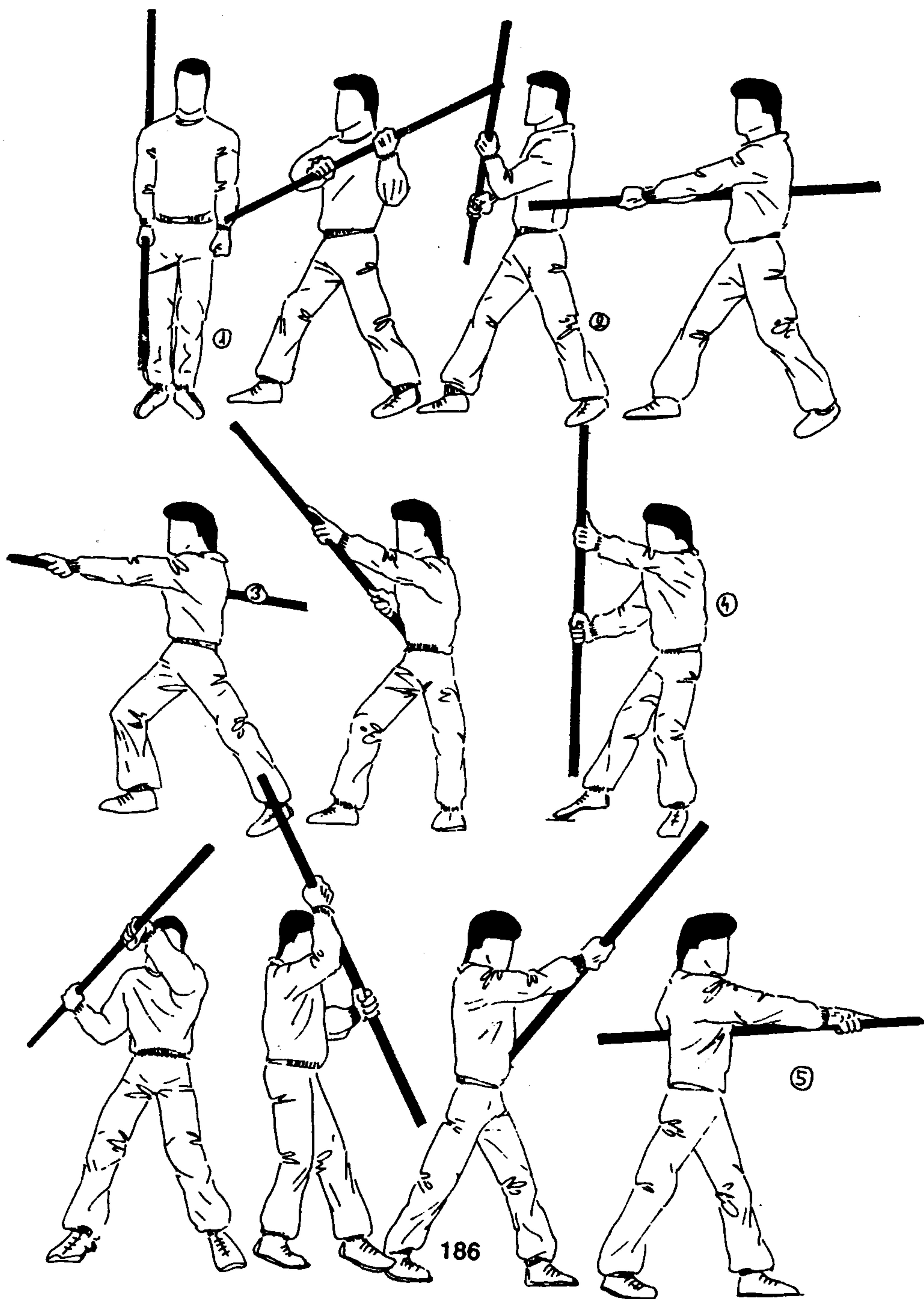
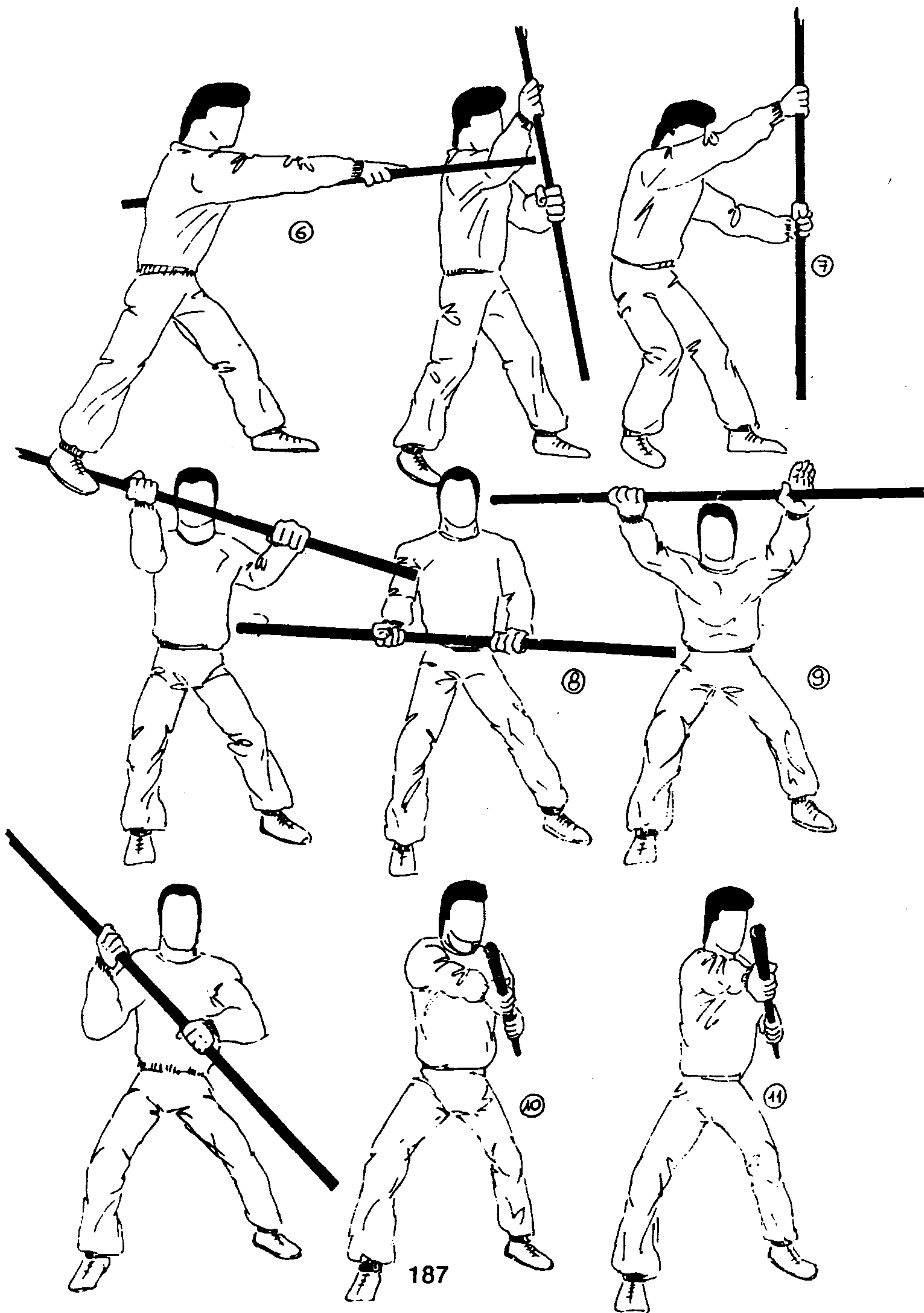
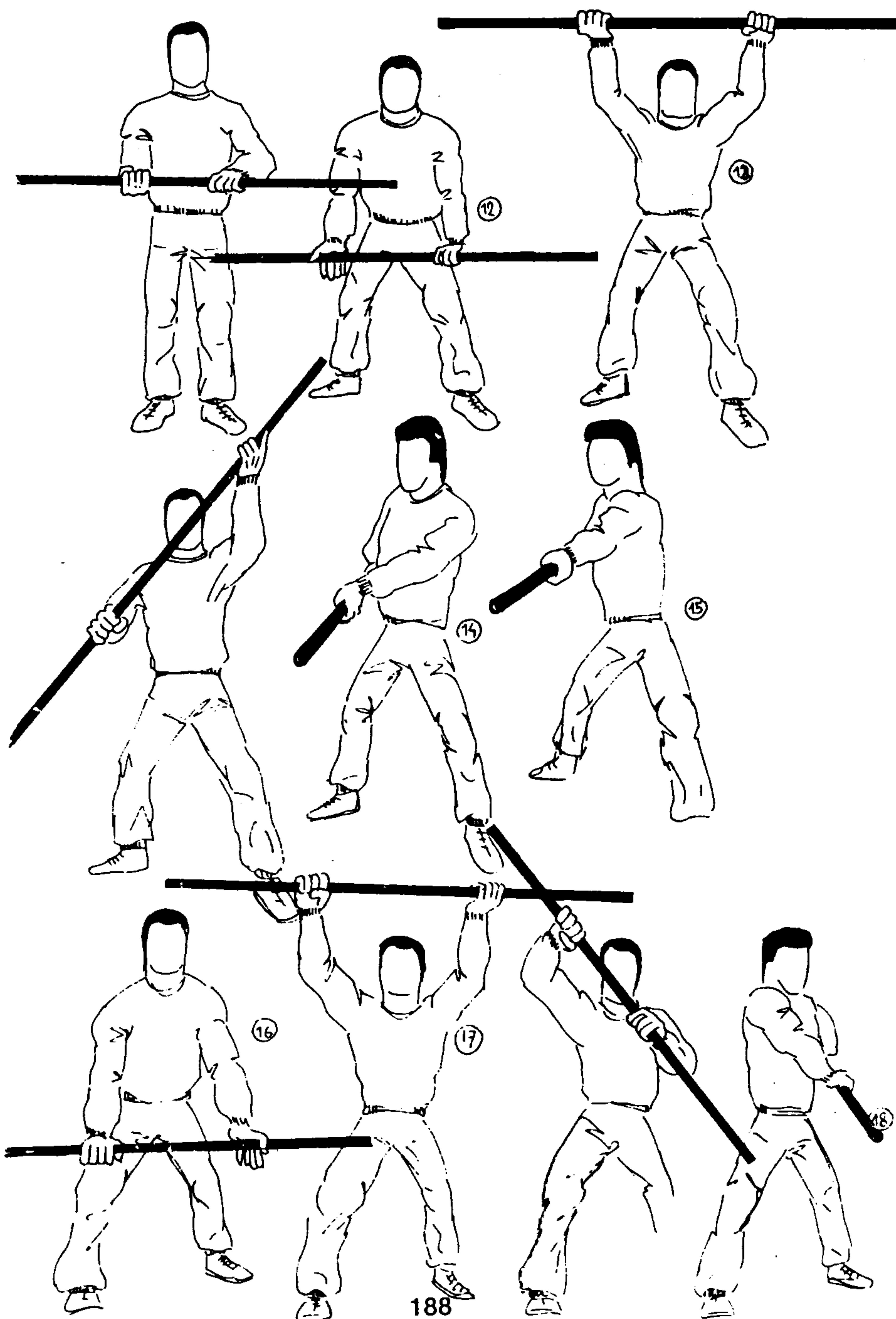
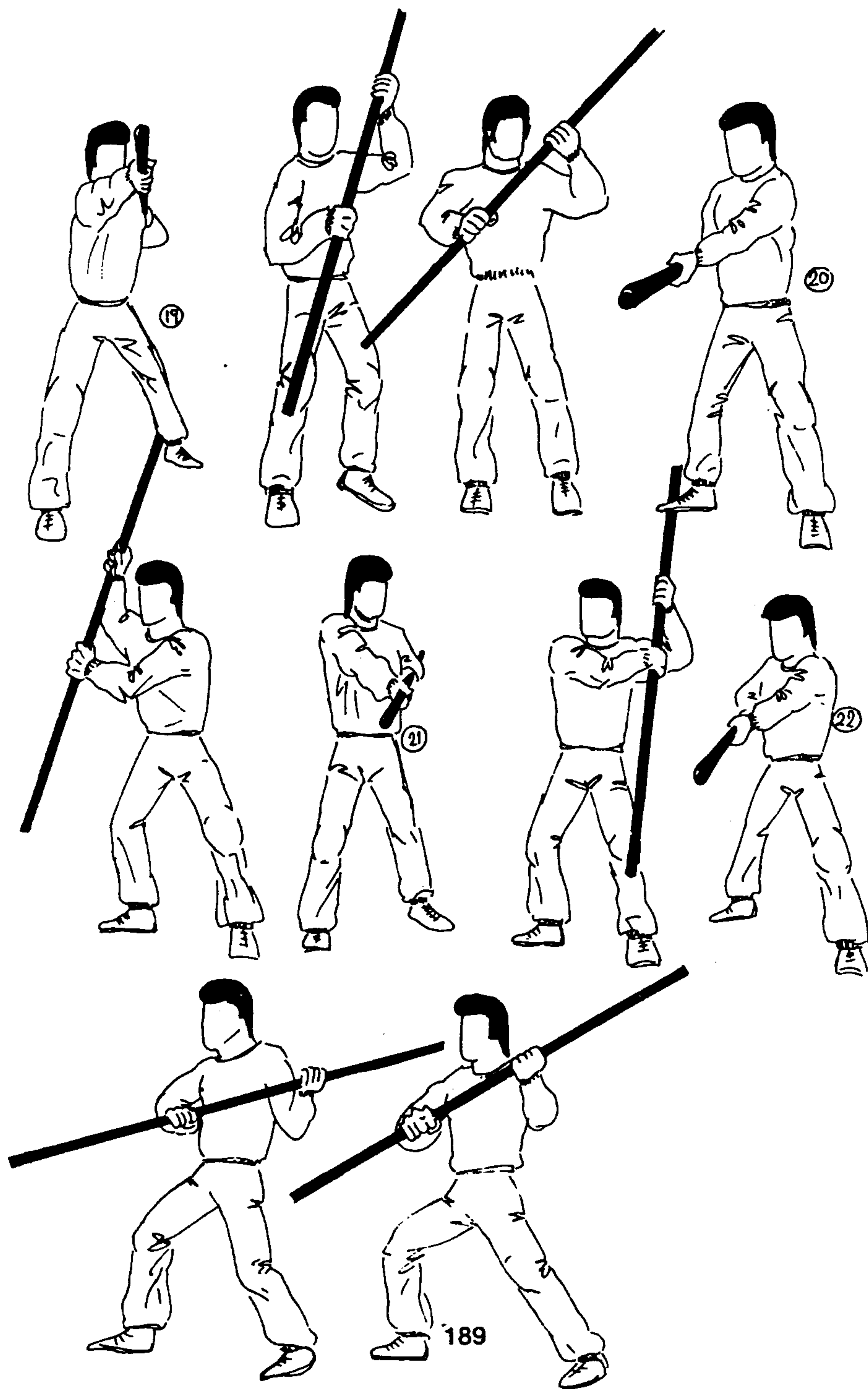


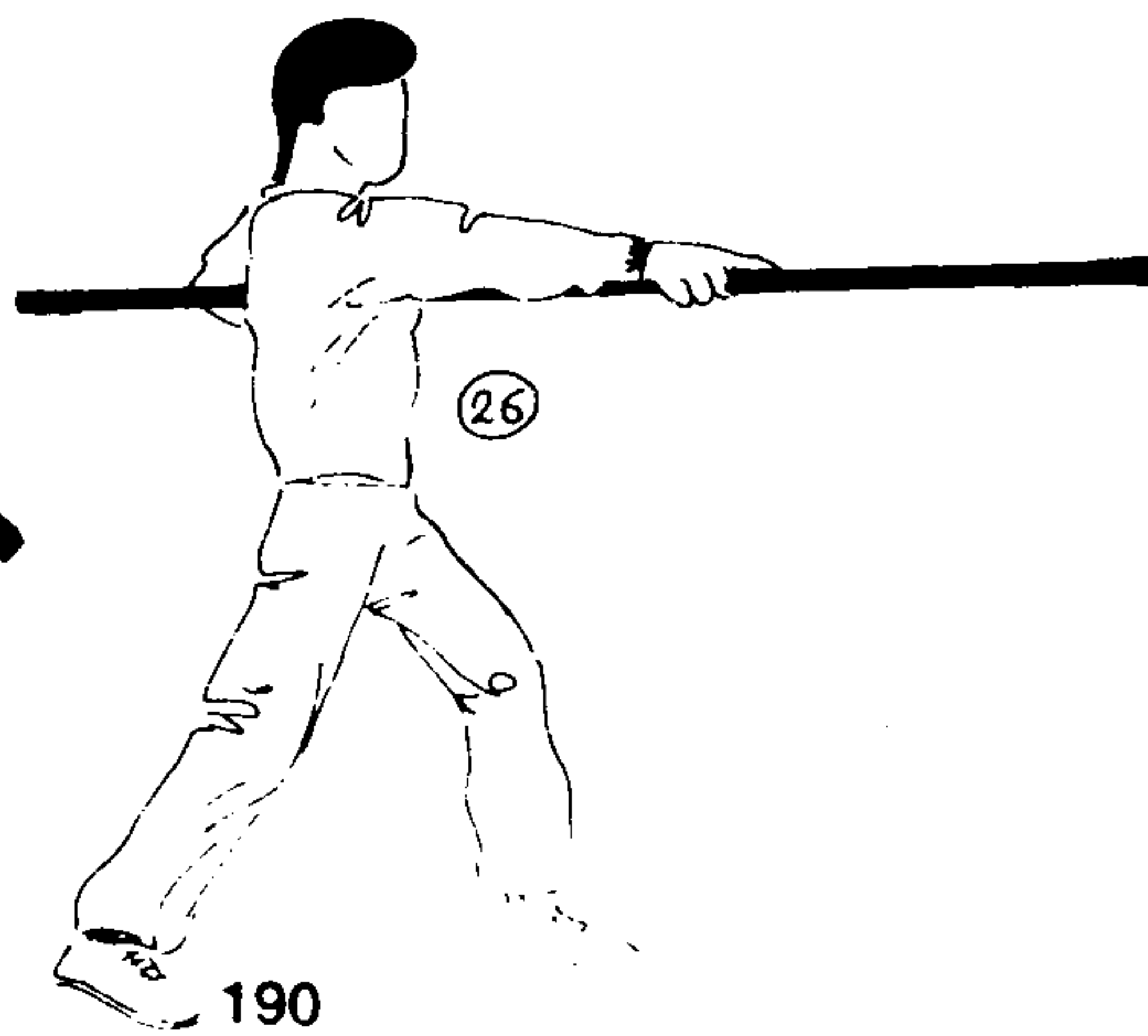
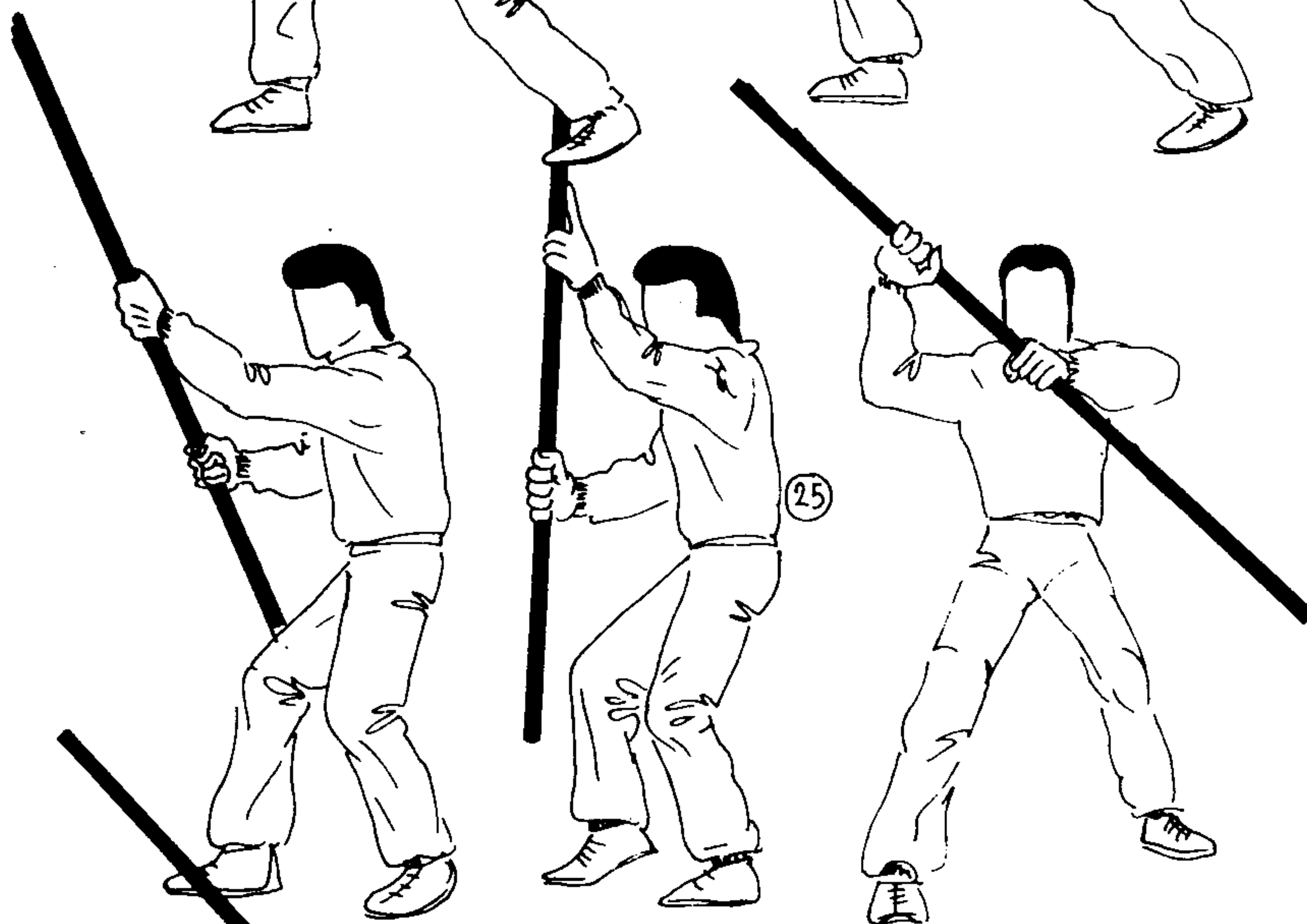
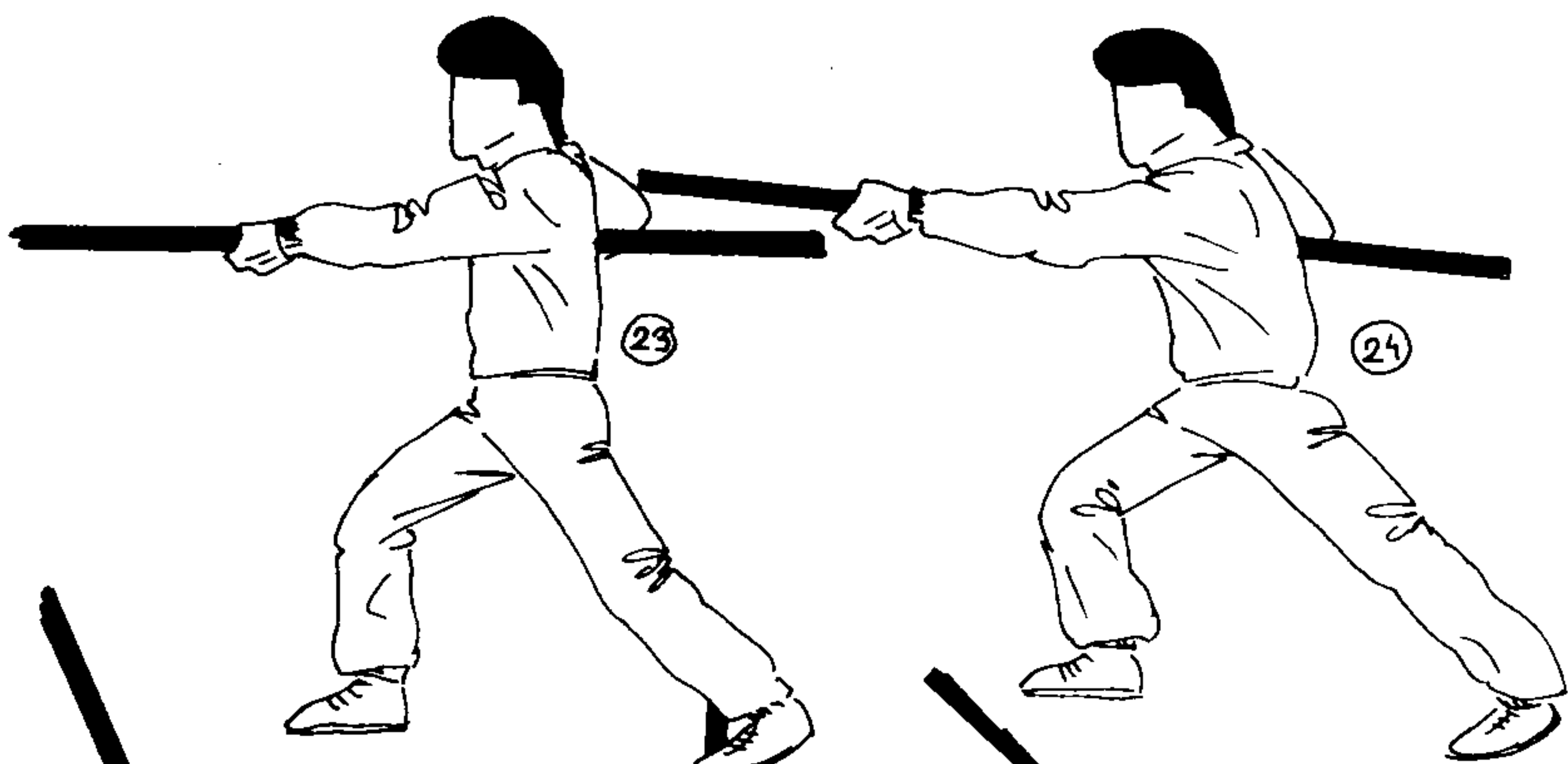


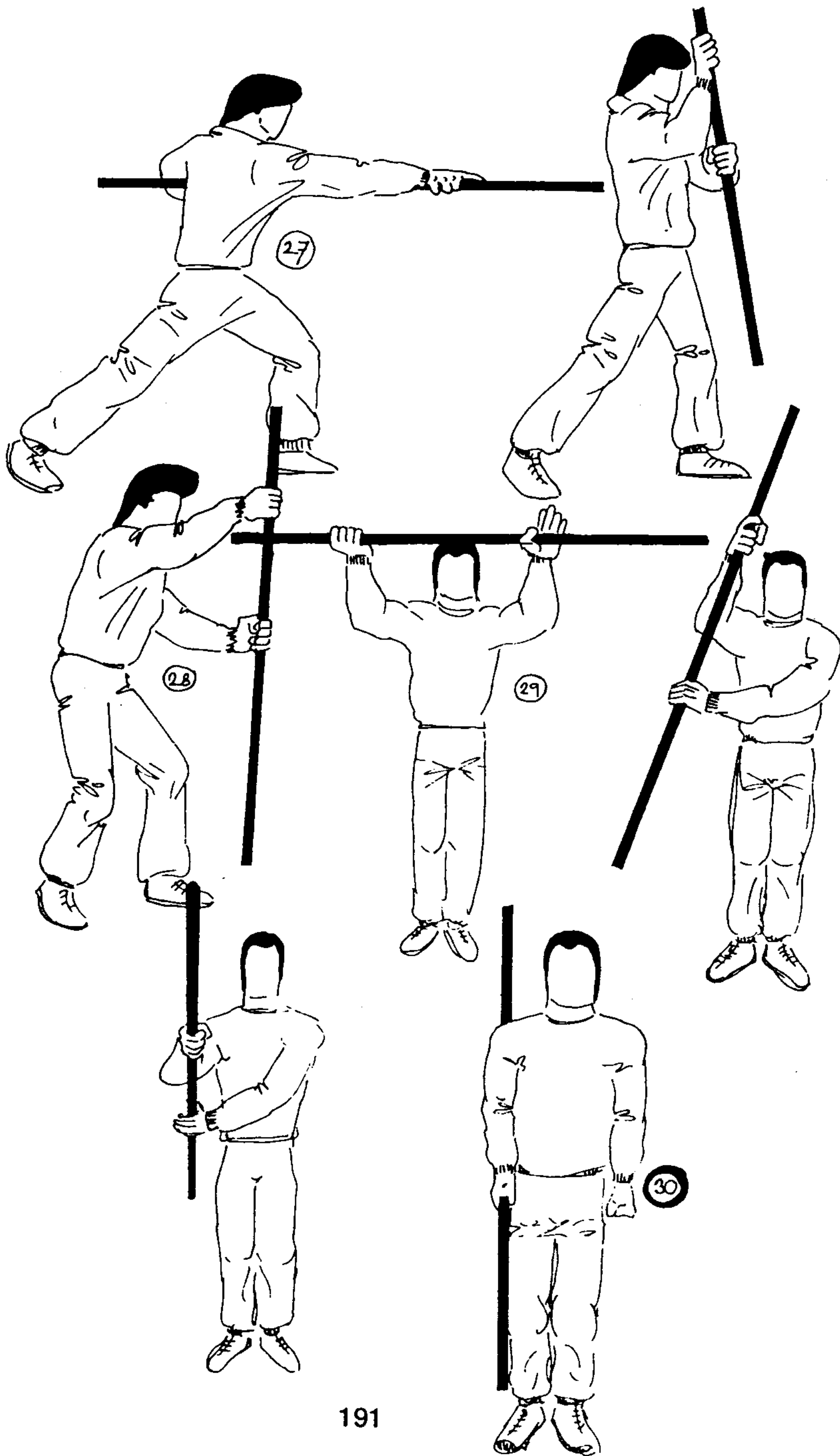












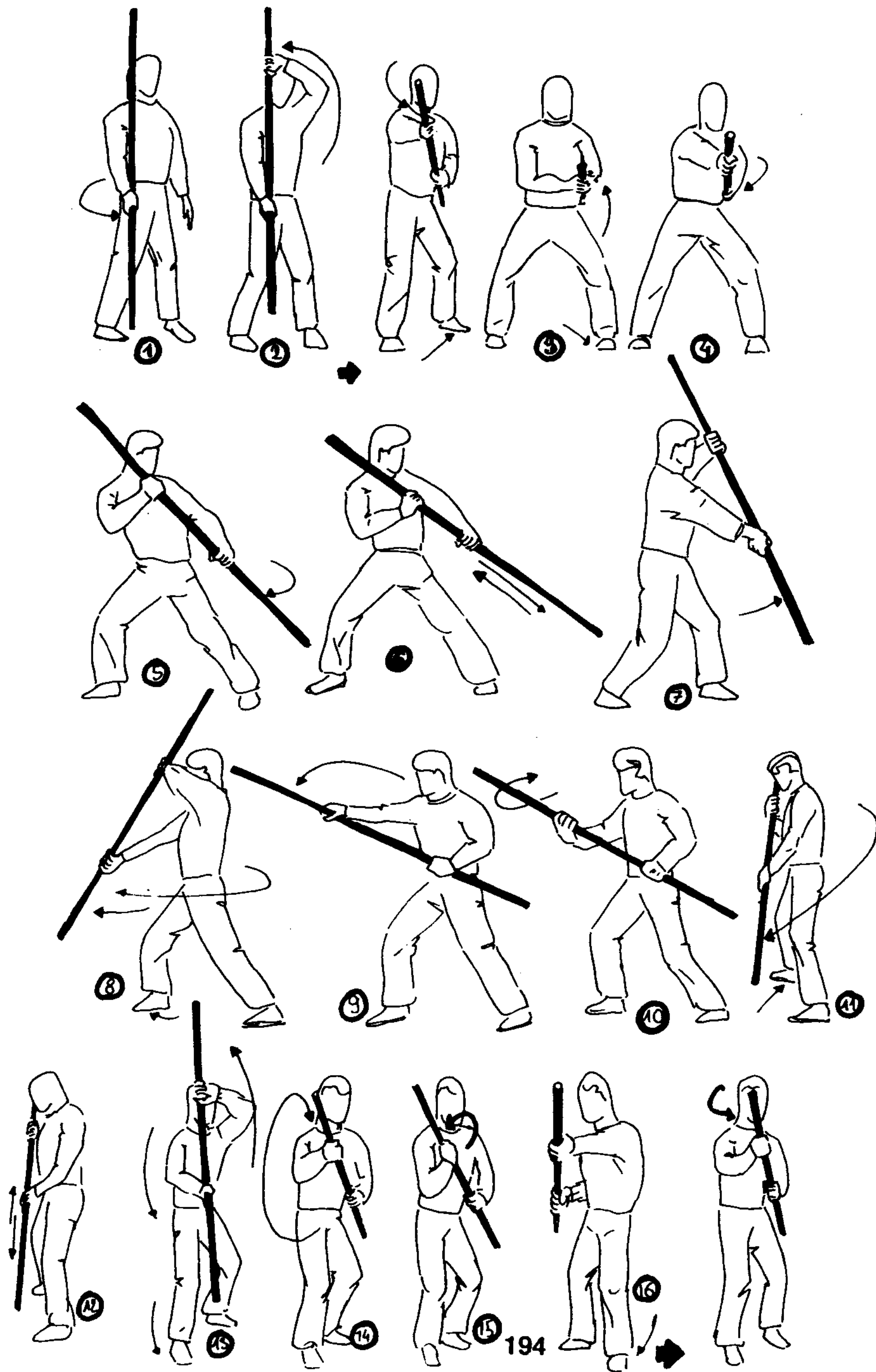
TECHNIKA BOJE S TYČÍ

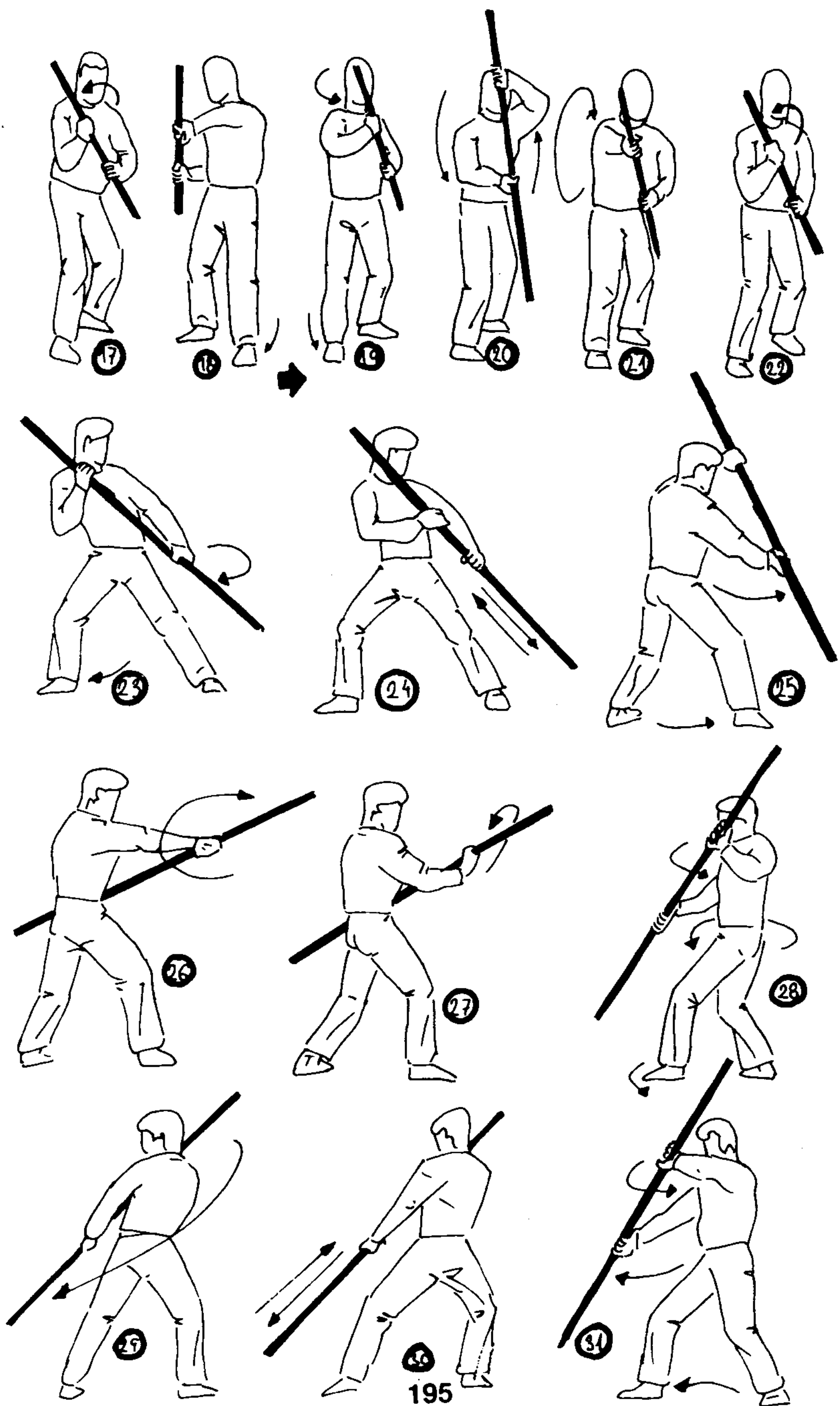
Shrnujím ty nejdůležitější základy techniky boje s tyčí, protože mé zkušenosti mě přesvědčily, že tato technika vede ke zlepšení celkové fyzické kondice.

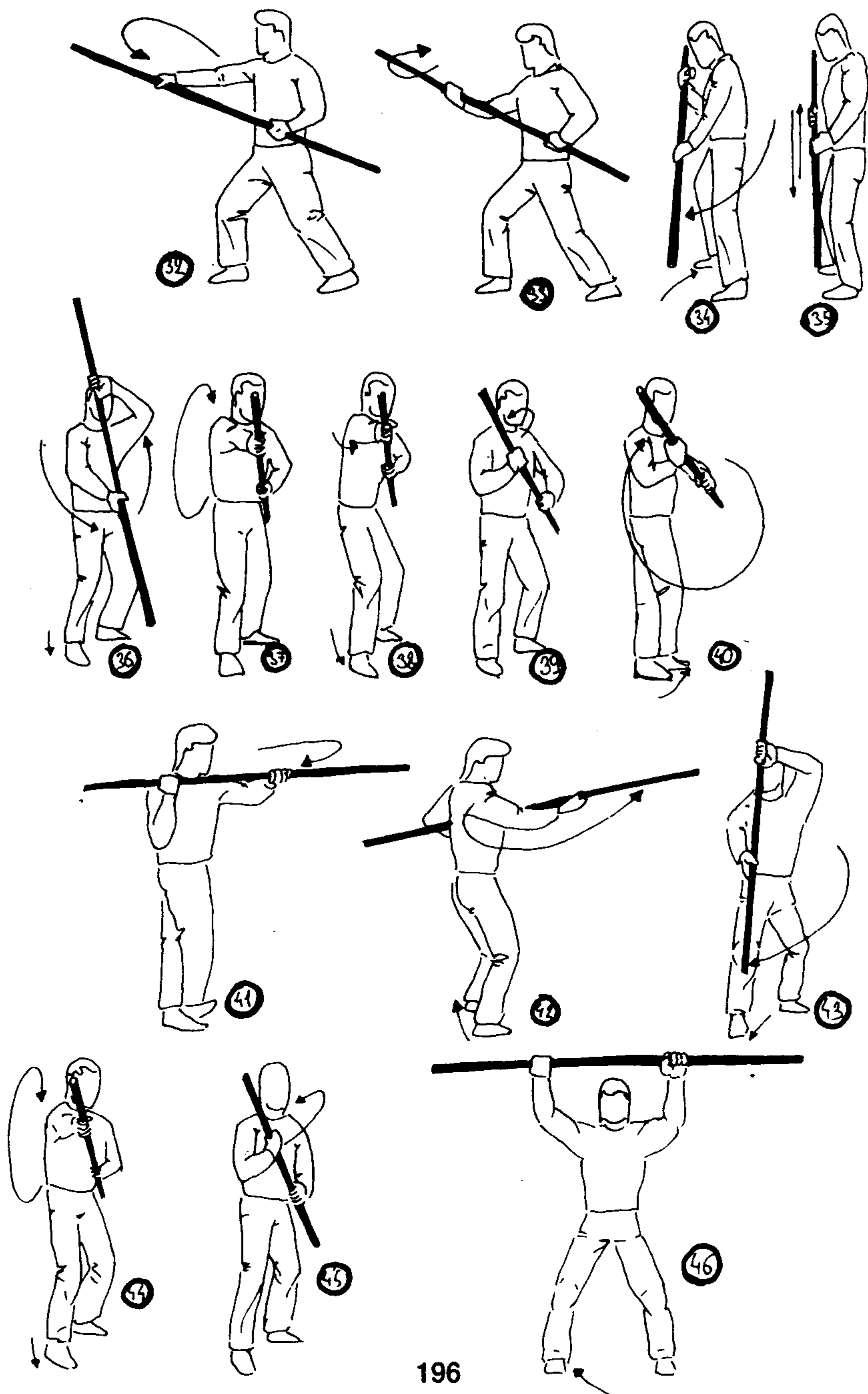
Tím posledním krokem, po opakování těchto formálních cvičení se šesti stopou tyčí je, aby se stala prodlouženou součástí vašeho těla.

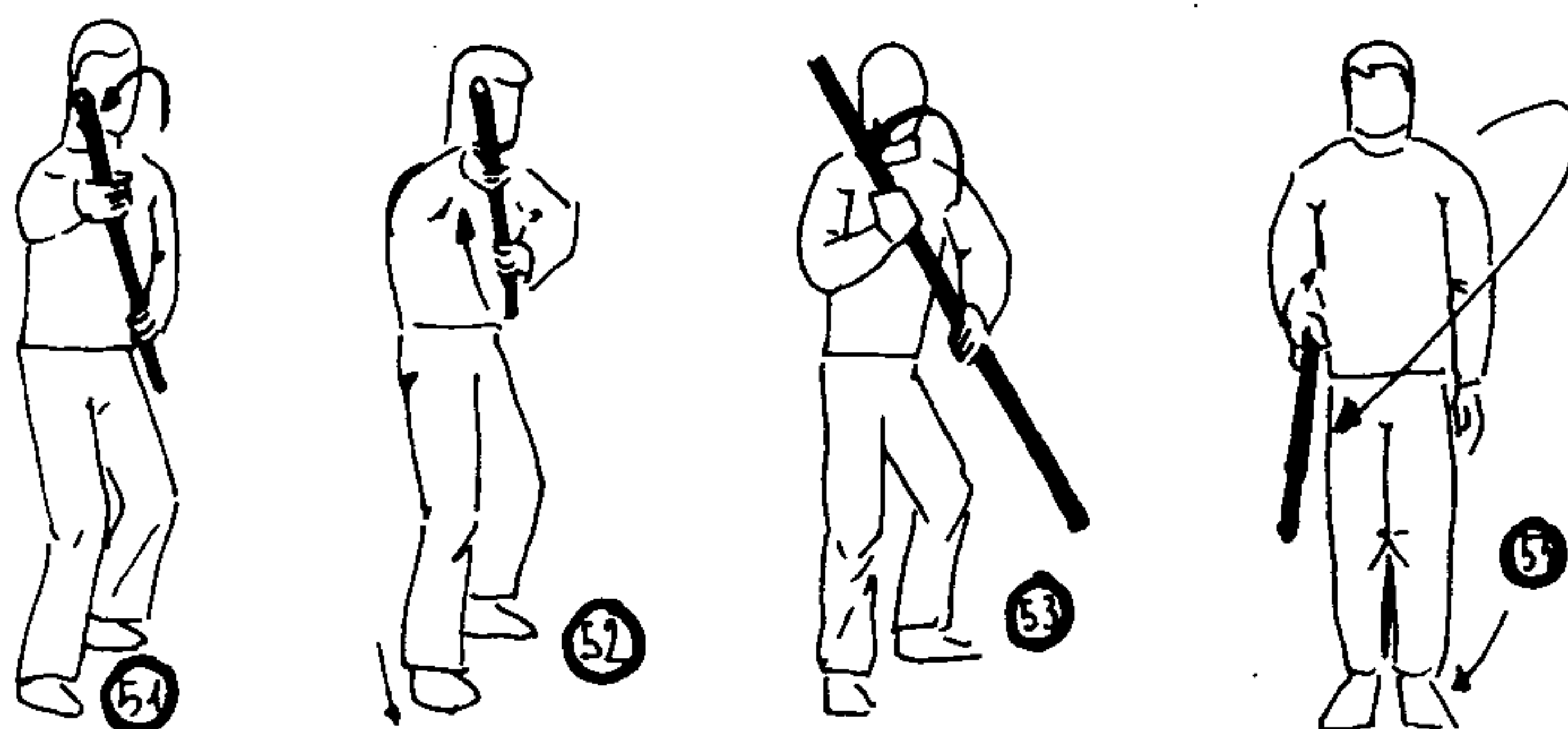
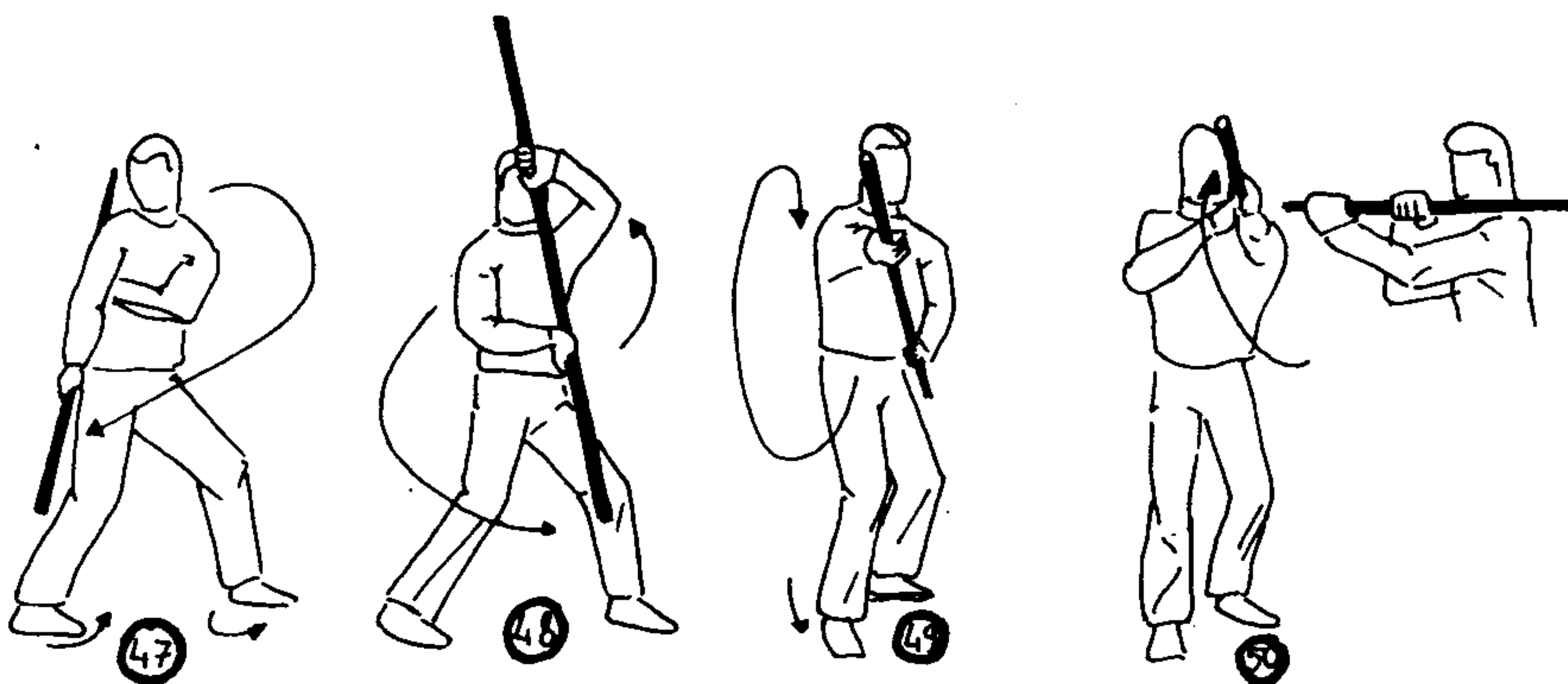
1. Začíná se v postoji se špičkami nohou od sebe, tyč držte volně v pravé ruce při pravém boku.
2. Vykročte pravou nohou vpravo, otočte celé tělo doprava a zaujměte kupředu směřující nachýlený postoj (střeh). Udeřte holí směrem zleva shora, dolů doprava.
3. Pak bodněte tyčí.
4. Zakročením pravé nohy o půl kroku zaujměte kočičí postoj. Držte tyč ve vertikální poloze.
5. Nechte pravou nohu na místě, otočte se levou nohou o 180° proti směru hodinových ručiček a opět zaujměte střeh (viz č.2), udeřte holí zprava shora doleva dolů. Je to přesně obráceně, než je tomu u pozice 2.
6. Z téže pozice bodněte tyčí.
7. Zaujměte kočičí postoj zakročením levé nohy o půl kroku a držte tyč ve vertikální poloze. Je to obráceně než u č.4.
8. Po pootočení těla o 90° ve směru hodinových ručiček, postupte dopředu pravou nohou a zaujměte čelní střeh. Tyč držte níže v horizontální pozici.
9. V téže pozici držte tyč horizontálně a zdvihněte ji.
10. Udeřte před sebe dolů shora od pravé ruky.
11. Bodněte holí.
12. Nechte levou nohu tam kde je, udělejte velký úkrok dozadu pravou nohou, abyste zaujali základní střeh. Tyč poněkud níže, v horizontální pozici.
13. Z téže pozice tyč zdvihněte (horizontálně).
14. Udeřte zleva přímo před sebe.
15. Pak bodněte tyčí.

- 16.** Beze změny pozice pravé nohy, zakročte levou a dejte tyč do pozice rovnoběžné s podlahou.
- 17.** Z téhož postoje - zdvihněte tyč.
- 18.** Pokračujte švihem tyče doprava nahoru, pak udeřte diagonálně dolů doleva.
- 19.** Bodněte tyčí před sebe.
- 20.** Nechte levou nohu na místě, zakročte pravou a zaujměte opět základní střeh. Nejprve švih tyčí nahoru vlevo, pak udeřte dolů diagonálně vpravo.
- 21.** Beze změny postoje levé nohy, zakročte pravou a zaujměte opět čelní postoj. Pak švihněte tyčí diagonálně shora zprava vlevo dolů.
- 22.** Nehýbejte pravou nohou, ale vykročte levou, dostaňte se do základního střehu, pak švihněte tyčí shora zleva diagonálně vpravo dolů.
- 23.** Nechte levou nohu v téže poloze, otočte tělo o 90° ve směru hodinových ručiček, udělejte krok pravou nohou dopředu, zaujměte opět základní postoj. Udeřte holí zleva shora, diagonálně dolů doprava.
- 24.** Z téže pozice bodněte tyčí.
- 25.** Nechte pozici levé nohy beze změny, udělejte půlkrok pravou nohou dopředu, zaujměte kočičí postoj, držte hůl ve vertikální poloze.
- 26.** Po otočení těla o 180° proti směru hodinových ručiček, vysuňte levou nohu, zaujměte základní střeh, udeřte diagonálně dolů a vlevo tyčí zprava shora.
- 27.** Beze změny postoje bodněte tyčí před sebe.
- 28.** Nechte pravou nohu v téže pozici, předsuňte levou nohu o půlkrok a zaujměte kočičí postoj. Tyč držte ve vertikální poloze.
- 29.** Otočte tělo o 90° ve směru hodinových ručiček, zaujměte postoj se špičkami nohou od sebe, držte hůl v horizontální pozici.
- 30.** Vraťte hůl do postoje č. 1.









- 1.** v stoji rozkročném tyč svisle před tělo
- 2.** levá ruka uchopí tyč
levá noha ukročí do strany, tyč udeří shora
- 3.** noha došlápne v kiba-dači, tyč je stažena zpět podél těla
- 4.** v kiba-dači bodnout tyčí na střední pásmo
- 5.** odklon vpravo, kryt tyčí svisle podél těla
- 6.** bodnout tyčí a stáhnout zpět
- 7.** otočit doleva, tyč svisle před tělem, spodní konec od těla
- 8.** otočit o 180° stejná technika
- 9.** úder obloukem shora dovnitř
- 10.** přenést váhu na zadní nohu společně s přitažením tyče
- 11.** pravá noha ukročí vpravo stranou, tyč udeří zadním koncem k levé noze
- 12.** bodnout tyčí a stáhnout zpět
- 13.** pravá noha vykročí vlevo vpřed, tyč přetočit před tělo
- 14.** udeřit shora
- 15.** zápěstím stáhnout tyč
- 16.** levou nohou vykročit a přetočit tyč doprava
- pravou nohou posunout vpřed a udeřit tyčí na hlavu
- 17.** zápěstím stáhnout tyč
- 18.** levou nohu vpřed, tyč přetočit doprava
- 19.** pravou nohu vpřed, udeřit tyčí na hlavu
- 20.** tyč přetočit před tělo
- 21.** udeřit tyčí obloukem shora
- 22.** zápěstím stáhnout tyč
- 23.** pravou nohou ukročit do strany, tyč k levé noze
- 24.** bodnout tyčí zpět a stáhnout
- 25.** pravou nohou vykročit doleva, tyč svisle před tělem

- 26.** udeřit tyčí shora
- 27.** zápěstím stáhnout tyč
- 28.** otočit o 180° tyč stáhnout k tělu
- 29.** udeřit zezadu dolů
- 30.** bodnout dolů a stáhnout tyč zpět
- 31.** přešlápnout pravou nohou doleva o 180° , tyč kolmo před tělem
- 32.** udeřit tyčí vodorovně doleva
- 33.** zápěstím stáhnout tyč
- 34.** pravá noha ukročit stranou doprava, tyč k levé noze
- 35.** bodnout tyčí dolů a stáhnout zpět
- 36.** překročit pravou nohou doleva, tyč kolmo před tělo
- 37.** udeřit tyčí seshora dolů
- 38.** posunout pravou nohu vpřed a bodnout tyčí na horní pásmo
- 39.** zápěstím stáhnout tyč
- 40.** pravou nohu překročit křížem přes levou, kruh tyčí po pravé straně
- 41.** udeřit tyčí zleva na horní pásmo
- 42.** překročit levou nohou doleva, tyčí udeřit zprava na hlavu
- 43.** otočit o 90° vpravo, levou nohu přisunout, tyč kolmo před tělem
- 44.** udeřit tyčí shora
- 45.** zápěstím tyč stáhnout
- 46.** pravou nohou ukročit doprava, tyč nad hlavu
- 47.** stočit chodidla doleva, udeřit tyčí doprava dolů
- 48.** tyč svisle před tělo
- 49.** pravou nohou vykročit vpřed, tyčí udeřit shora
- 50.** tyč přetočit vodorovně na levé rameno
- 51.** pravou nohu posunout vpřed, tyčí udeřit na horní pásmo

- 52.** přetočit patu pravé nohy vpřed, bodnout tyčí na horní pásmo
- 53.** zápěstím stáhnout tyč
- 54.** tyč svisle do pravého podpaží, levou nohu přikročit k pravé zaujmout základní postavení konec

Není dost dobře možné popsat dynamiku jednotlivých pohybů v KATA, neboť tím by vznikl ještě větší zmatek. Vyzkoušejte si sestavu svým tempem, přispěje k zvětšení vaší jistoty v zacházení s Bo.

Použitá literatura

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| Masaaki Hatsumi | - Stick fighting |
| George Stiebler | - Bo-Karate, hanbo-jutsu |
| Liu-Kong | - Stick fighting (skripta) |

BOJ S TYČÍ – Petr Zárybnický
Vydalo soukromé nakladatelství:
METODICKÉ STŘEDISKO BOJOVÝCH SPORTŮ
Praha 2 - Neklanova 18
roku 1991 jako svou 10. publikaci
Cena: 57,- Kčs
Náklad: 20 000 ks
Tisk: Magnet-Press Praha
ISBN: 80900187-9-3