

PETR ZÁRYBNICKÝ

# BOJ S TYČÍ



*Petr Zárýbnický*

# **BOJ S TYČÍ**

## Předmluva

Srovnáme-li počty škol všech možných stylů provozujících bojová umění nebo bojové sporty, může nás překvapit, jak málo z nich se věnuje tyči.

Ještě v 19. století patřilo v Anglii ovládnání čtvrtinové tyče k podstatné části vzdělání mužů. Jediní, kteří mohou hole (tyče) používat otevřeně na ochranu občanů, drtivou většinou nemají o umění boje s tyčí ani potuchy. Mnozí sice namítnou, že výcvik boje s tyčí povede k větší agresivitě, ale...

Použití tyče v sebeobraně (a k tomu je tato publikace určena) je v dnešní době značně adekvátní možností útočnicka. Obrana nožem nebo pistolí je v rozporu se zákony a je navíc totálnější. Tyč však dovoluje bez rizika odzbrojení útočnicka a znehybnění bez trvalých následků.

Poslední dobou stoupá popularita stylů, vyučujících sebeobranu holýma rukama. Je směšné a zároveň děsivé, kolik pomatenců si po několika měsících tréninku myslí, že jsou neporazitelní.

Všechna bojová umění mohou být jak tvůrčí, tak ničivá. Při přepadení může útočnicka, který je takto zneužije i zničit. Při správném využití mohou poskytnout stimulační i praktický trénink a současně mohou být součástí vzdělání a disciplíny. Na všechny tyto věci musíme myslet, když si vybíráme zbraň ke své obraně. To musí být součástí zevrubných technik tréninkových cvičení. Musíme být schopni útočnicka odzbrojit a držet pod kontrolou, jestliže to okolnosti vyžadují způsobit mu bolest, aniž bychom riskovali, že ho zraníme či zabijeme. Předností je, že tato zbraň je obvykle dostupná a nebo, že často jsou po ruce podobné předměty.

Tyč splňuje všechny tyto požadavky. Zatímco na Západě nejsou ještě žádné bojové systémy založené na využití tyče, na Dálném Východě nacházíme podrobné výběry technik, díky nimž si tyč udržela významné místo v bojových systémech po mnoho století. Na důkaz: nejznámější japonský šermíř Miyamoto Musashi utrpěl svou jedinou porážku z rukou Muso Gannosuke, mistra umění boje s tyčí.

Z Japonska známe tři základní typy bojových tyčí:

1. BO dlouhá 180 až 260 cm, která má průměr asi 2,5 až 3,5 cm
2. JO dlouhá asi 130 cm o průměru asi 2,5 cm
3. HANBO s délkou od 90 do 100 cm a průměrem okolo 2,5 cm.

Nakonec jsou zde i techniky s hůlkou „Tessen“ - dlouhou přibližně 30 - 35 cm. Tessen by neměl být kratší, neboť na většinu technik v této knize by prostě nestačil (o tom se

*můžete přesvědčit sami při cvičení). Učte se pohlížet na předměty kolem sebe jako na možnou zbraň a snažte se vybírat techniky pro ten který předmět se hodící, neboť vycházkovou hůl účinně nenahradí deštník. Na mnoho technik vám například vystačí i neořezaná tužka.*

## Nahlédnutí do dějin systému boje s tyčí

Protože většina technik v této knize vychází z Okinawských pramenů, zmíním se o počátku systematictějších technik s hanbo.

Používání tyče nebo hole má pravděpodobně kořeny v nedostatku a nedostupnosti rud k výrobě kovových zbraní. Navíc začátkem 17. století byl vyhlášen zákaz ozbrojování, nošení a výroby zbraní mezi prostým lidem. Stykem s čínskými buddhistickými mnichy se obohacoval celý rejstřík zbraní. Význam tyče částečně pomíjel s objevením se nunchaku, tonfy aj.

Dalším možným důvodem ústupu tyče jako sebeobránného prostředku může být skutečnost, že hůl platila jako nástroj k trestání a porobování si venkovanů. Tyč jako prostředek k odrazení útoku se prosadila hodně např. v Ninjutsu.

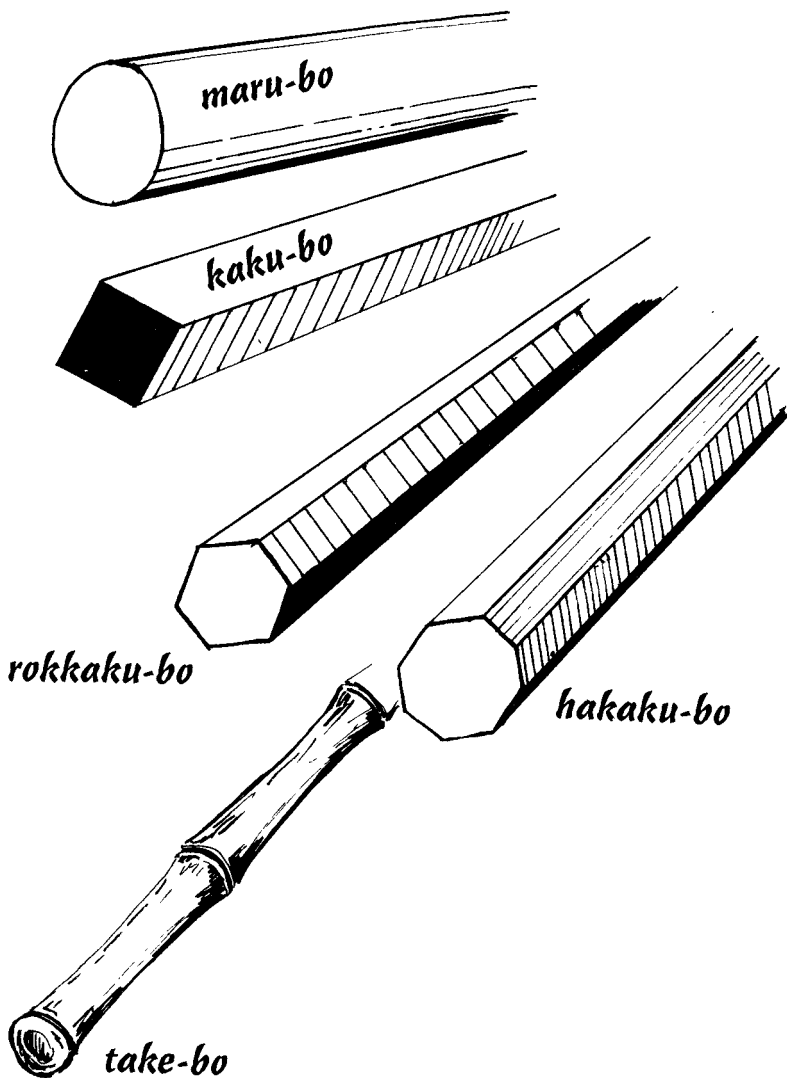
Na závěr malé doporučení. Vyzkoušejte si a naučte se napřed úhybné manévry, než přistoupíte k odvetě. Všechny techniky cvičte napřed pomalu a tolikrát, dokud nezískáte absolutní jistotu proti útoku vedenému plnou rychlostí a silou. Pomalým zkoušením se zároveň vyhnete zraněním, větší technika „jde“ proti kloubům. Zároveň se snažte být natolik realističtí a dokud váš partner necítí bolest nebo se nevzdá, nepovolujte.

Většinou bývá nunchaku vyvyšována jako nejúčinnější prostředek sebeobrany. Je sice pravda, že nunchaku nevyžaduje sílu supermana, ale bohužel svou povahou patří mezi zbraně méně povolené a člověk, který ji použije, se může svalit pod tíhou paragrafů.

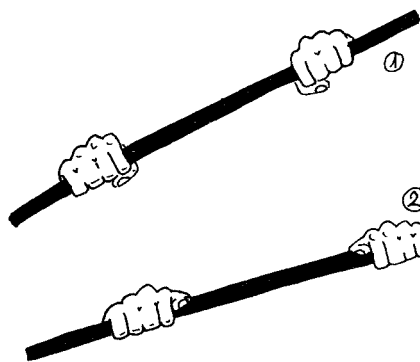
Druhá nevýhoda je v tom, že má-li jedinec zvládnout nunchaku skutečně k univerzálnímu použití v boji, trvá to podstatně déle, a nakonec třetí „průšvih“ je v menší pohotovosti, neboť těžko přesvědčíte kohokoli, aby počkal, než nunchaku vytáhnete z pouzdra.

Obyčejná hůl je vždy více po ruce a podaří-li se protivníkovi chytit jeden konec není nic ztraceno. I s tyčí (holí) se dá švihnout, bodnout, páčít, lámat. Můžeme protivníka odzbrojit, ochromit bolestí nebo i omráčit. Je tedy naprosto jasné, že hůl je skutečně nejuniverzálnější zbraň k sebeobraně.

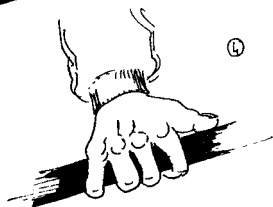
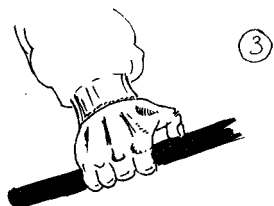
# Formy holí



# ZPŮSOBY DRŽENÍ HANBO

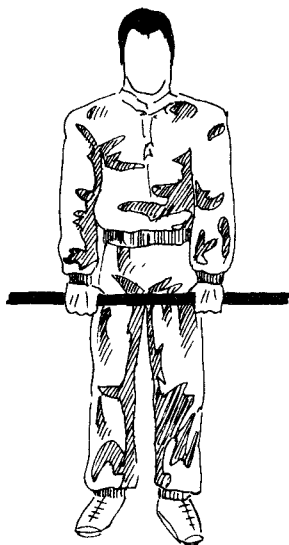


Držet HANBO znamená držet je pevně tak, aby je prsty zcela obepínaly. Obr. 1. - 2.



Tyto způsoby držení snad vypadají zajímavě, ale úchop 3. může snadno způsobit zlomení palců při nárazu tyčí o sebe. Způsob 4. zase vypadá svěťácky, ale světák se rychle octne bez HANBO, neboť tento způsob si o odzbrojení přímo říká.

# ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ

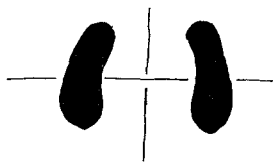


## HIRA - ICHIMONJI - KAMAE

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.

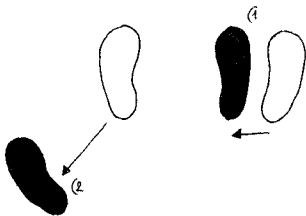
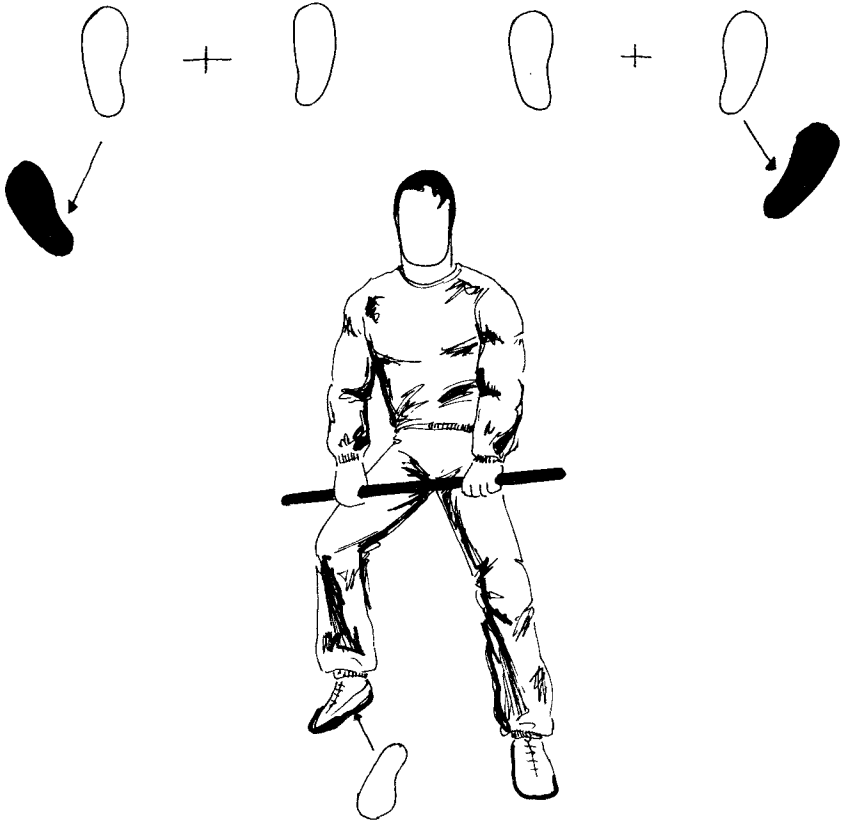
Tento postoj umožňuje útok i obranu bez zbytečné signalizace.





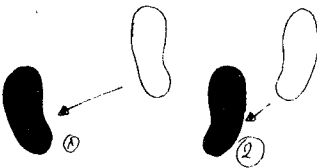
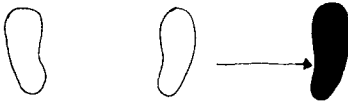
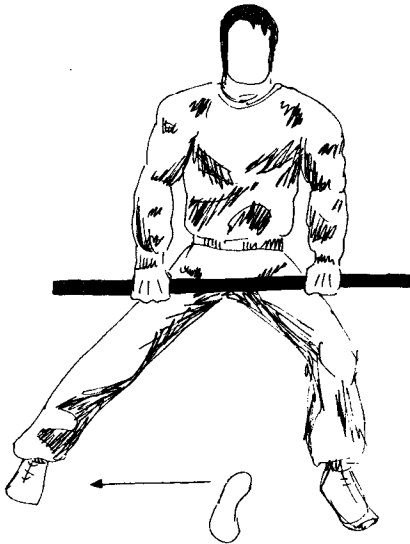
Noha ukročí šikmo vzad -  
váha převážně spočívá na  
zadní noze. HANBO držíte  
šikmo před sebou.

POSTOJ ZPĚTNÝ



VÝPAD ZPĚT

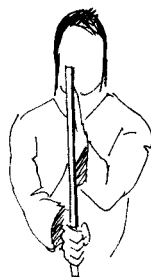
POSTOJ STRANOU



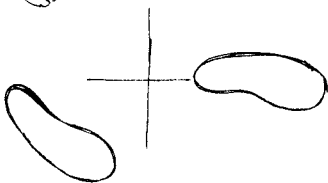
VÝPAD STRANOU

(První noha  
délku výpadu)

limituje



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

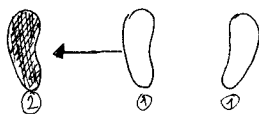
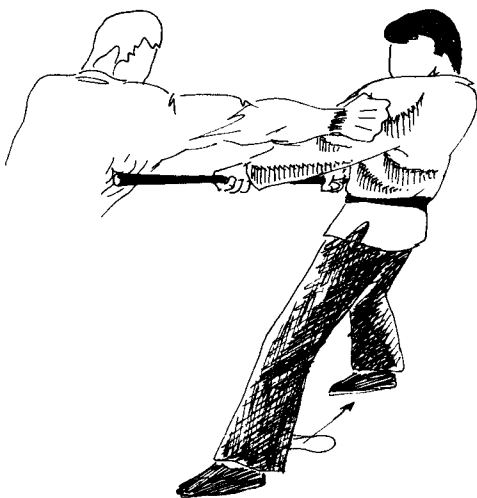
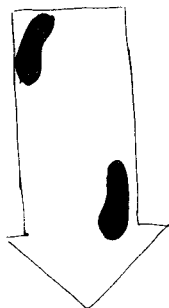
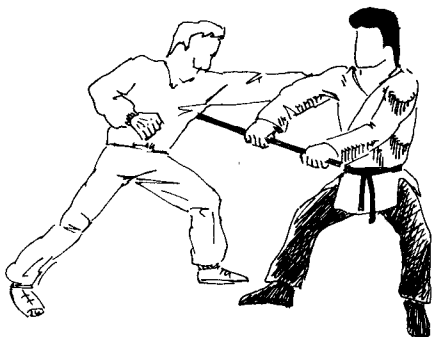


## **Základní střehy**



### Začínáte v čelním postoji

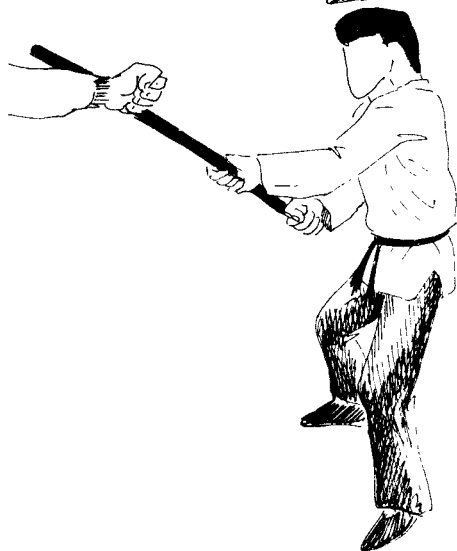
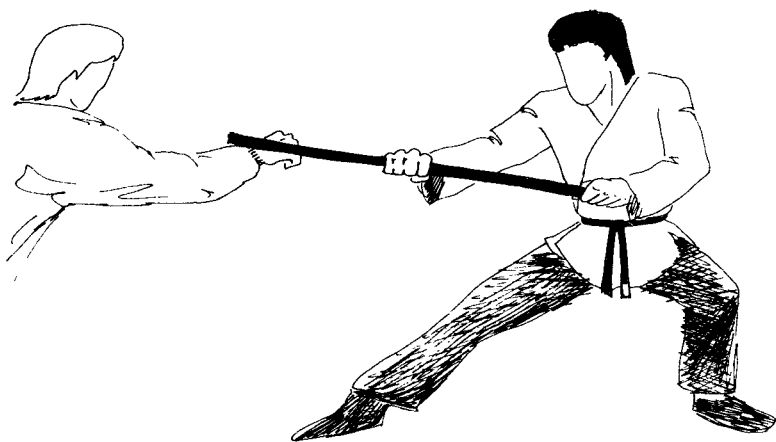
Protivník vám dává ránu pěstí do obličeje. Ustoupíte doleva dozadu levou nohou a pravou nohu přesunete mírně doleva. Zároveň švihnete tyčí pod protivníkovou paží na jeho solar plexus. Při švihnutí přesunete pravou ruku po tyči k levé. Stejný princip platí i pro úder druhou rukou. Snažte se zasáhnout protivníka posledními asi deseti centimetry hole.



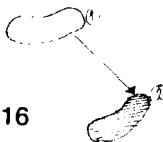
Protiyník útočí na váš obličej - vy ukročíte doleva a tyčí švihnete soupeře přes žebra.

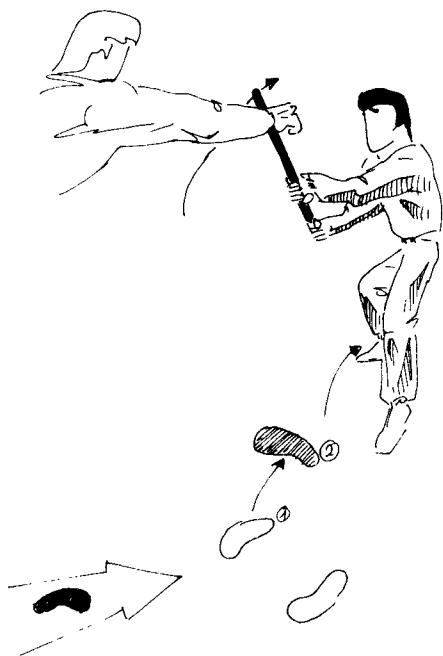
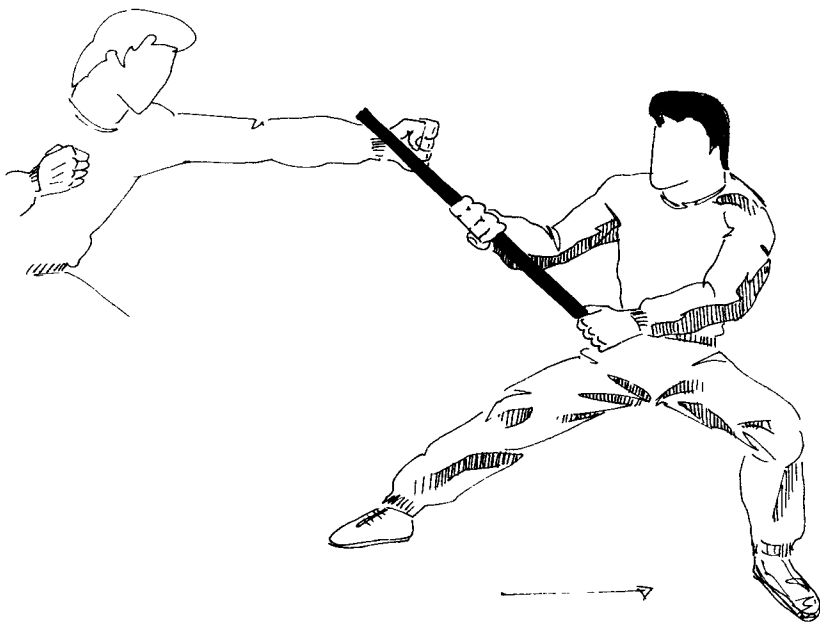


Protivník útočí pěstí do obličeje - vy ukročíte vlevo dopředu a pak přikročíte pravou nohou a pod rukou udeříte tyčí protivníka do žeber.

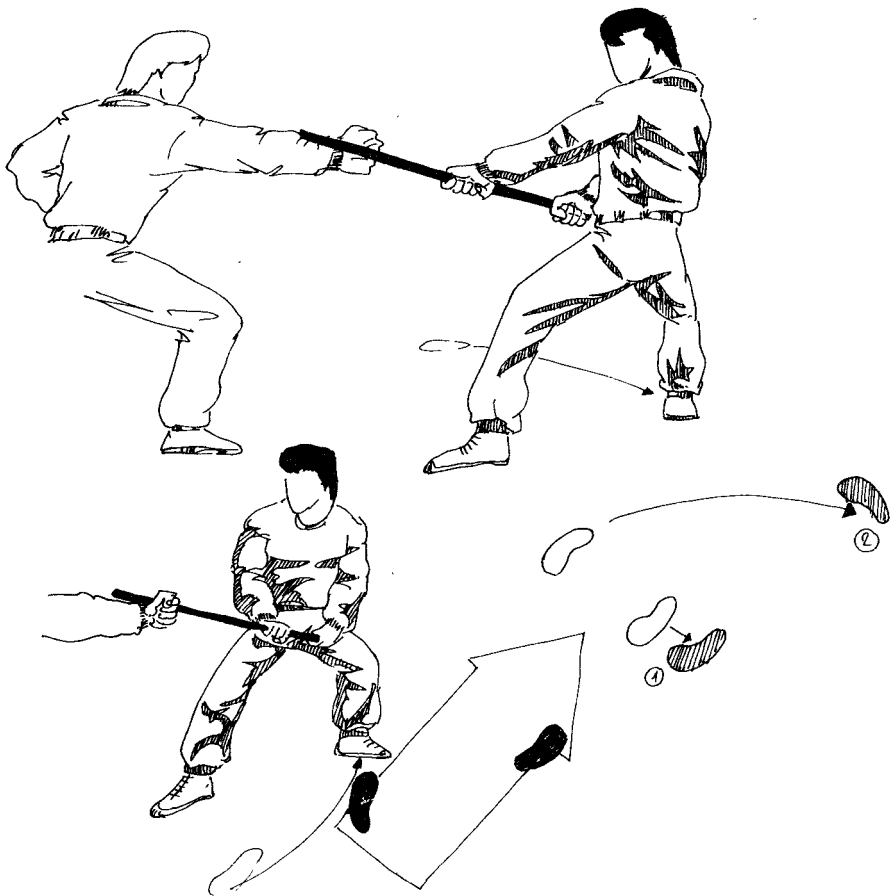


Soupeř útočí pěstí na váš obličej - vy ukročíte dozadu a koncem tyče jej udeříte přes zápěstí.

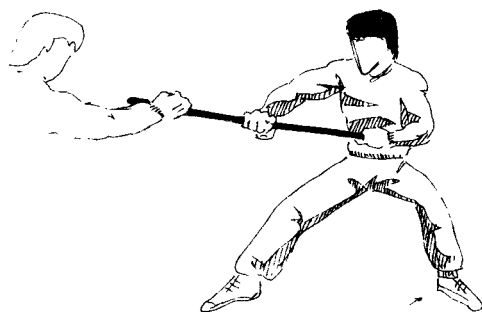
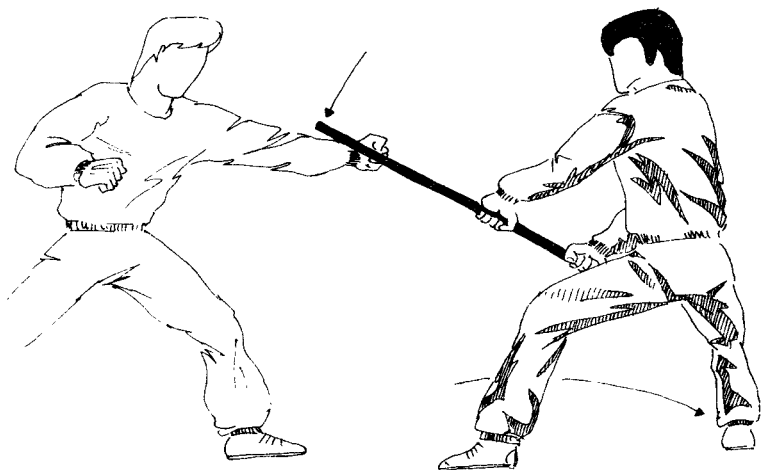




Levou nohou ukročíte a udeříte na zápěstí zevnitř útoku.

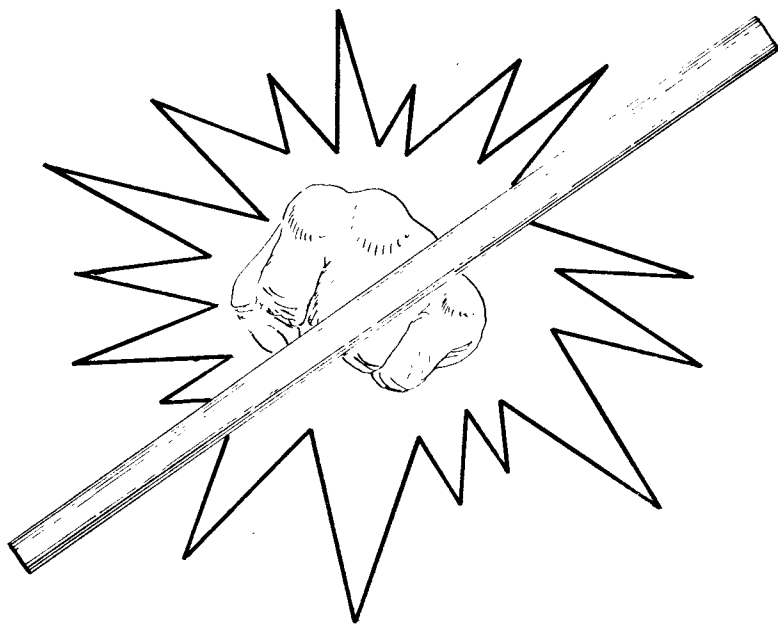


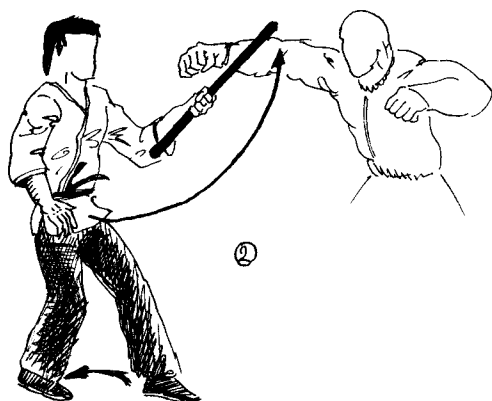
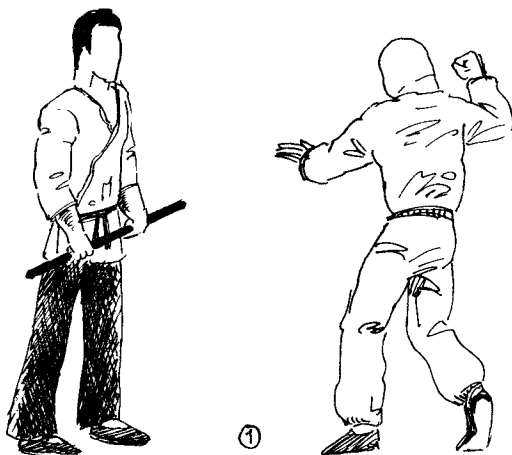
Protivník útočí pravou pěstí do obličeje - úkrok levou  
 nohou do strany, pravou nohu přesunete dozadu doleva.  
 Tyčí uhdíte shora zvenčí přes soupeřovo zápěstí.



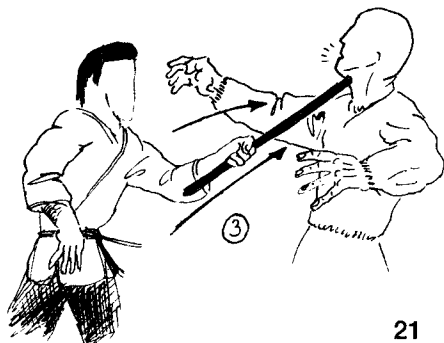
Udeříte zápěstí zevnitř shora

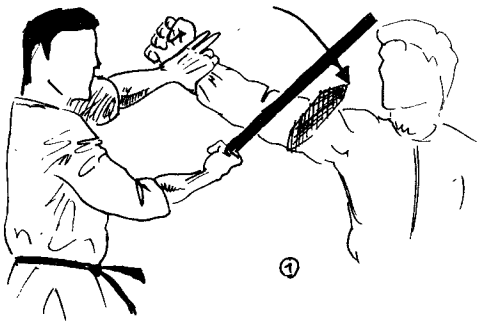
OBRANA  
PROTI ÚTOKU  
PĚSTÍ



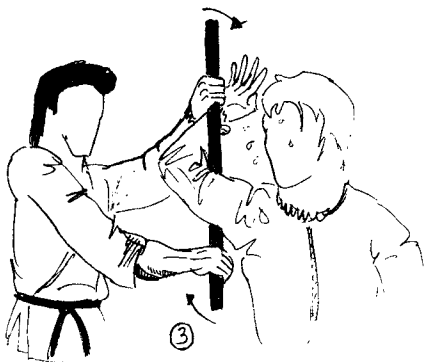
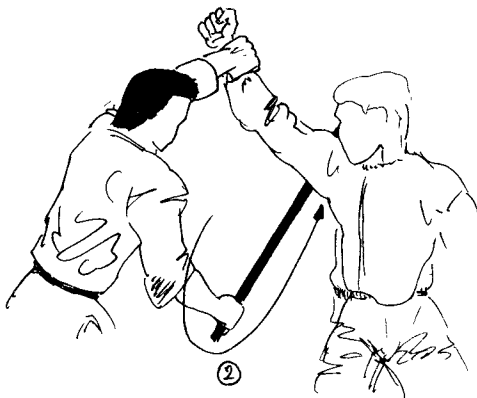


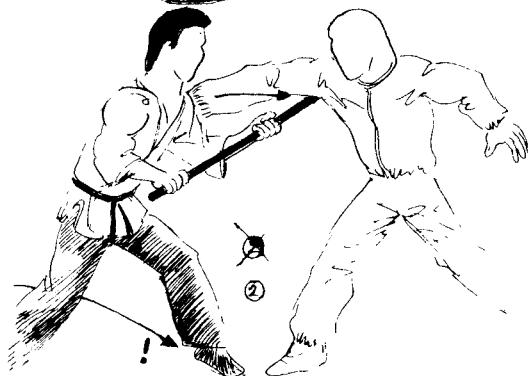
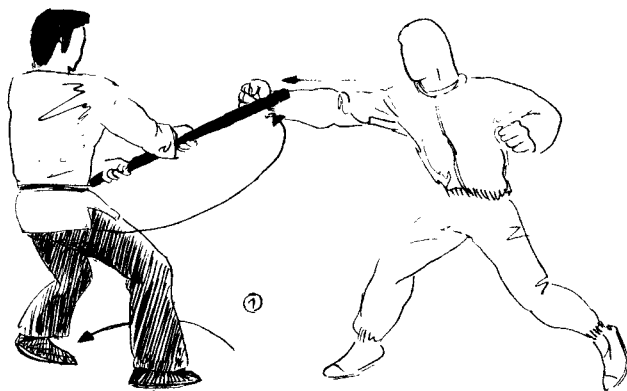
Úkrok pravou nohou vzad (1), levá ruka provede švih proti ruce útočníka (2) ZASAHUJE POSLEDNÍCH 10 - 12 cm DÉLKY TYČE ! Ruka s tyčí po krytu plynule přechází do bodnutí do krku (3) protivníka. Pohyb levé nohy vzad umocňuje efekt bodnutí.



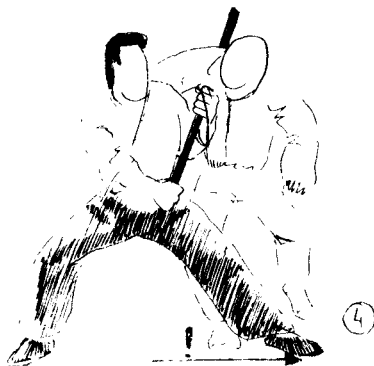
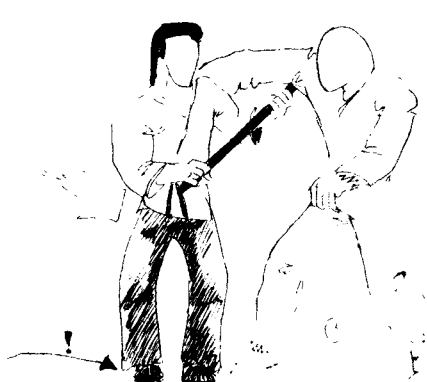


Levou rukou blokujete úder a pravá švihá tyčí (1) přes biceps. Tyč protáhnete pod soupeřovou rukou (2) a po přiložení k zápěstí blokové ruky uchopíte volný konec (3). Stačí pak jen lehce zapáčit - povolí buď soupeř, nebo jeho rameno.



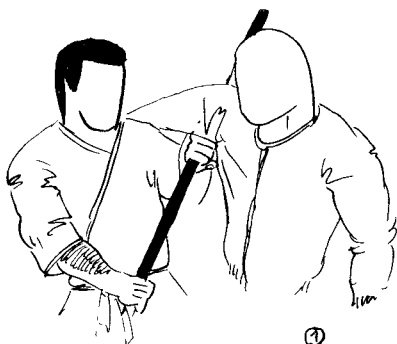


Levá noha ukročí vzad, současně tyč švihem zprava zasahuje útočící ruku ZEVNITŘ (1). Přehmat na tyči, úder zleva POD RUKOU útočníka do podpaží (2). Levá noha vykročí vpřed, tělo se sníží. SE SNIŽENÝM TĚŽIŠTĚM páčí tyč v podpaží vzhůru a pravá noha přikračuje (3). S vytočením boků pod soupeře levou nohou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





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

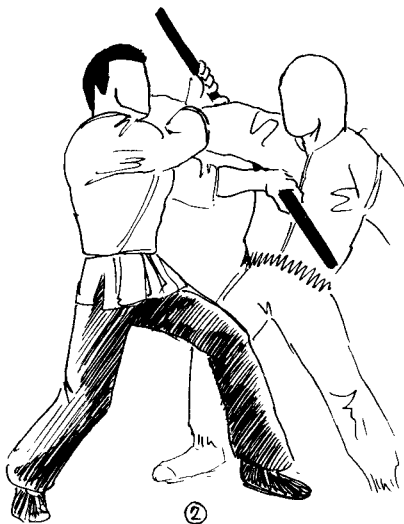


①

VARIANTA DOKONČENÍ PŘED-

CHOZÍ TECHNIKY :

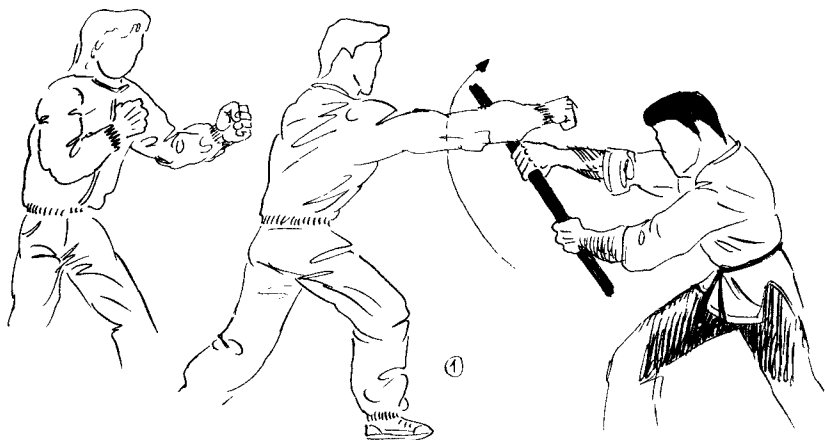
Nepodařilo se vám soupeře přehodit ? Levou rukou držte tyč, pravá přehmátne nad soupeřovou rukou (2), uchopí tyč a to celé se soupeřovou rukou přetáhnete prudce dopředu (3). Uvidíte, jak soupeř poletí.



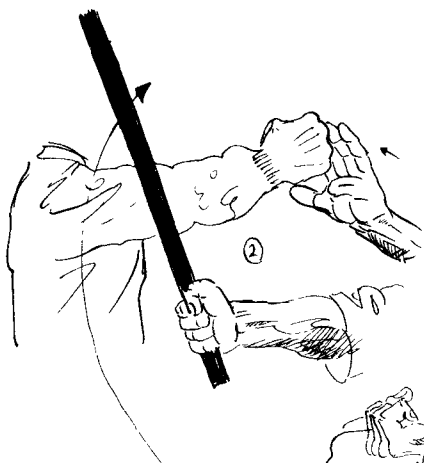
②

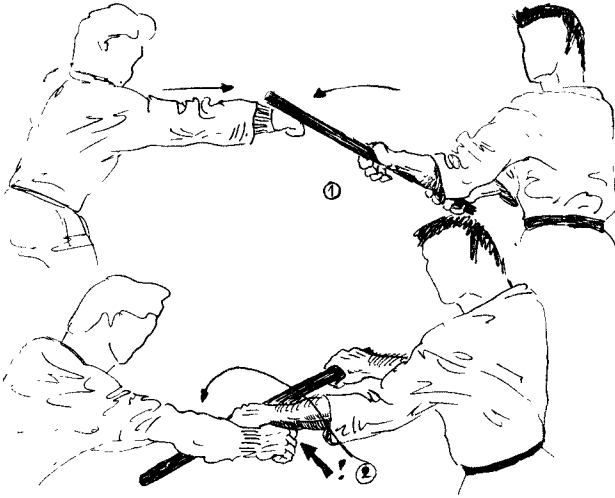


③

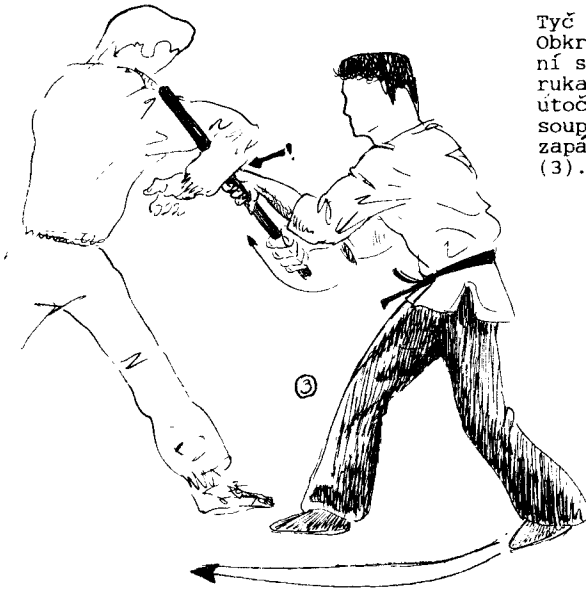


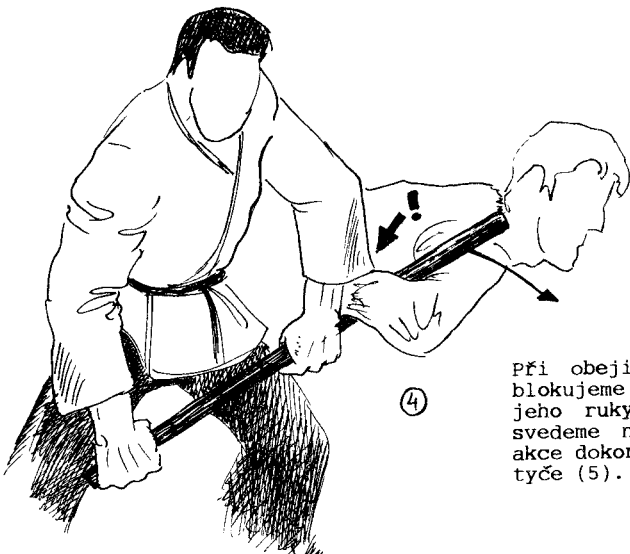
Tyčí zasáhnete soupeřovo předloktí (1). Levá ruka se tyče pustí a pravá švihne tyčí zvenku do lokte (2). Volná ruka mezitím zachytí útočící ruku soupeře. Ta je přes tyč páčena dozadu stranou (3).



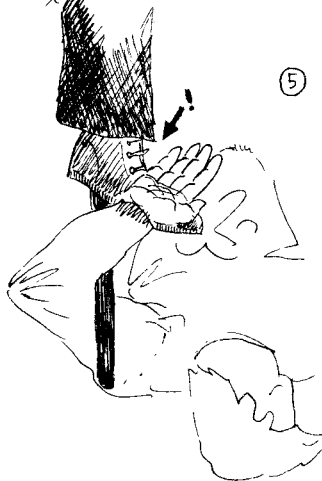


Tyč blokuje úder (1).  
 Obkrouží paži až k vnitřní straně lokte (2). Levá ruka na tyči zadrží ruku útočníka. Překročíte za soupeře se současným zapáčením dozadu dolů (3).

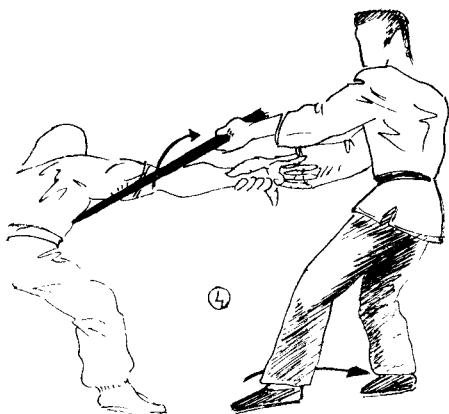
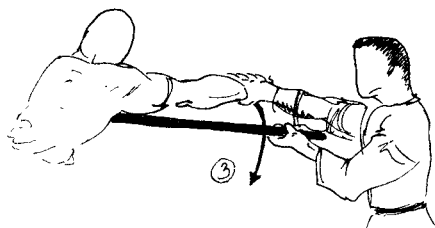
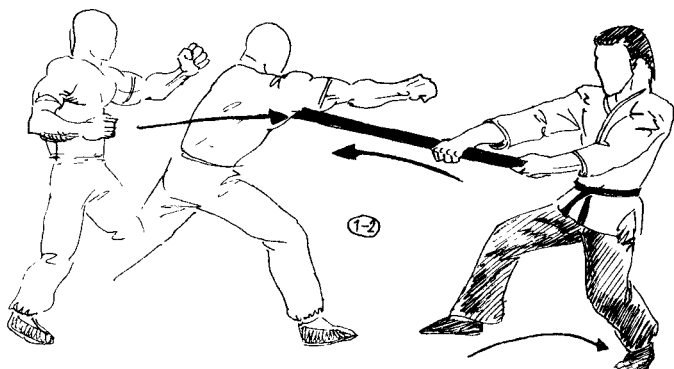




Při obejití soupeře (4) blokujeme stále zápěstí jeho ruky a páčením ho svedeme na zem, kde se akce dokončí přišlápnutím tyče (5).

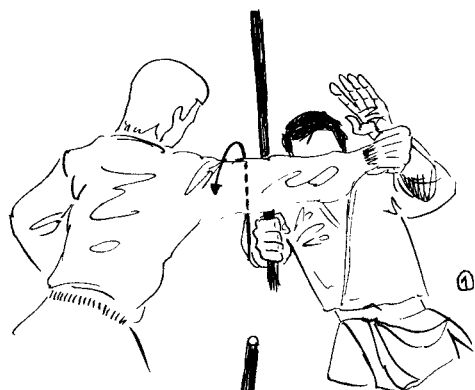


Při této technice nesmí zůstat vůle mezi vaší a protivníkovou rukou.



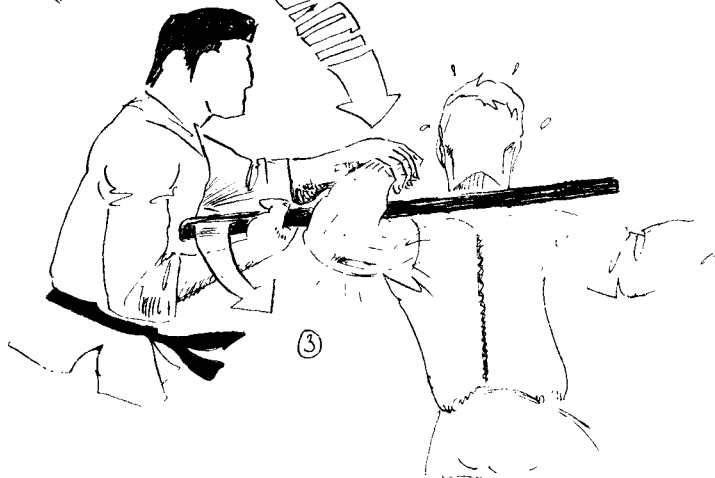
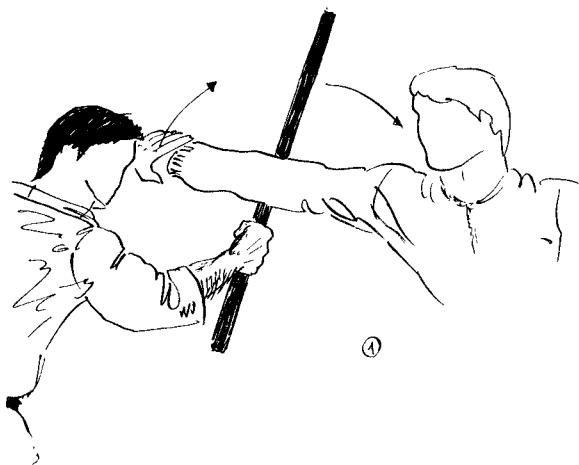
Levou nohou ukročte dozadu (1-2), zároveň bodáte tyčí pod útočící ruku na solar plexus. Pravá ruka uchopí útočící ruku (3) a tyč v podpaží páčí o tělo (4). Pravá noha ukročí a pravá ruka kroutí protivníkovu ruku. Tyč jej přes triceps dovádí k zemi (5).

Pravá noha přišlápne tyč, opírající se o triceps a blokována ruka se opře o levé koleno. Vaše ruce se tím uvolní.

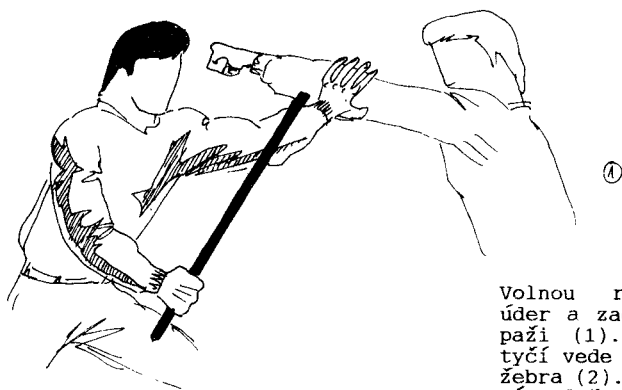


Levá ruka vykrývá úder (1), pravá udeří s tyčí. Spodní konec hole zaháknete horem za loket (2) a páčíte (3).

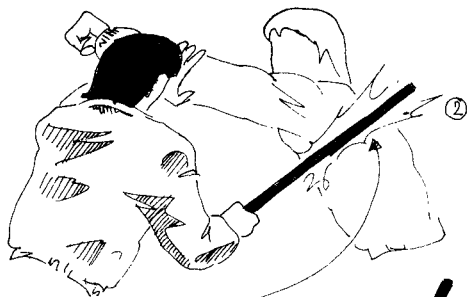


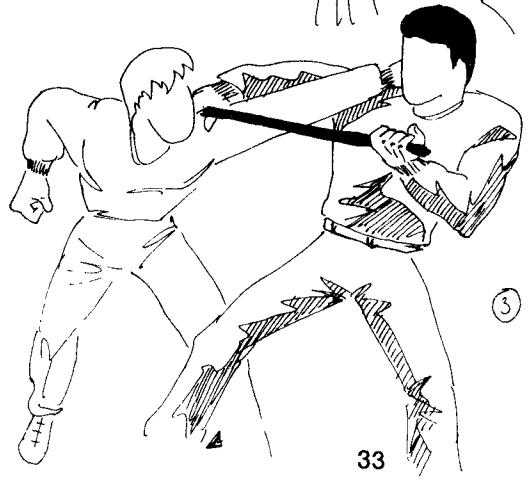
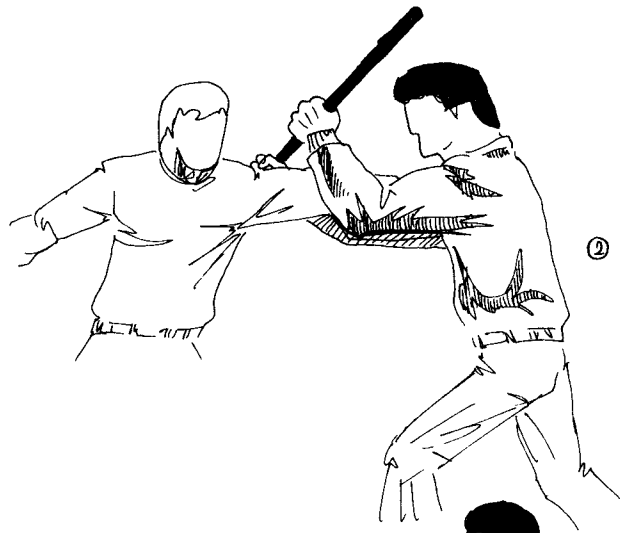
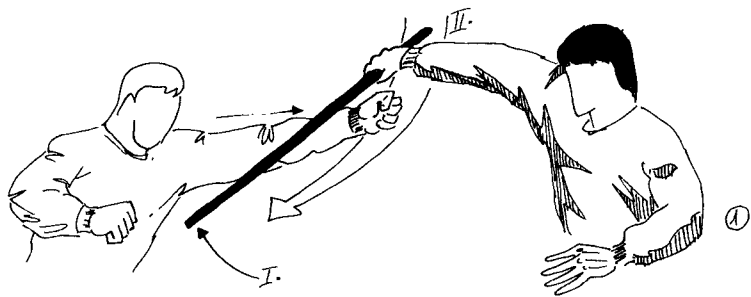


Levá ruka zachytí útočící ruku (1), zespoda prostrčíte tyč za loket a útočnickovu ruku ohýbáte přes tyč (2). Holí páčíte dopředu, čímž pomůžete soupeři dolů.

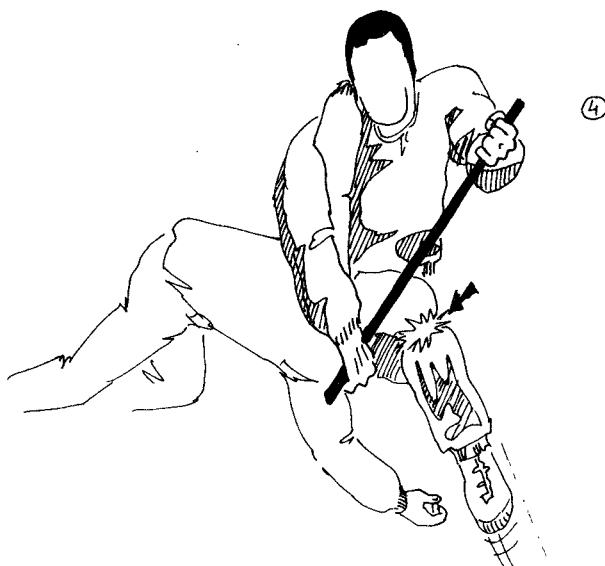


Volnou rukou odrazíte úder a zachytíte útočící paži (1). Druhá ruka s tyčí vede úder na odkrytá žebra (2). Mezitím zkroutíte drženou ruku soupeře a koncem tyče můžete vést zničující úder na loket (3).





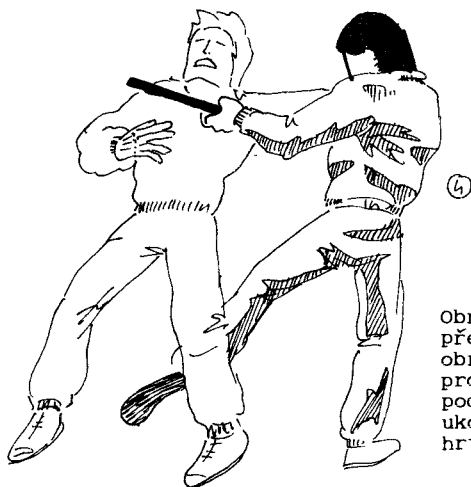
### VARIANTA I.



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 kolenu, které kope proti (4).

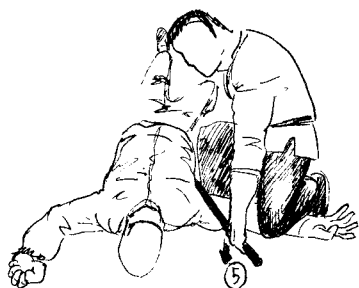
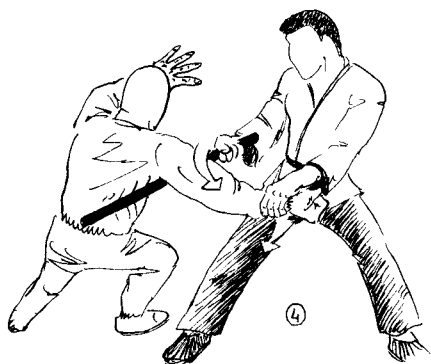
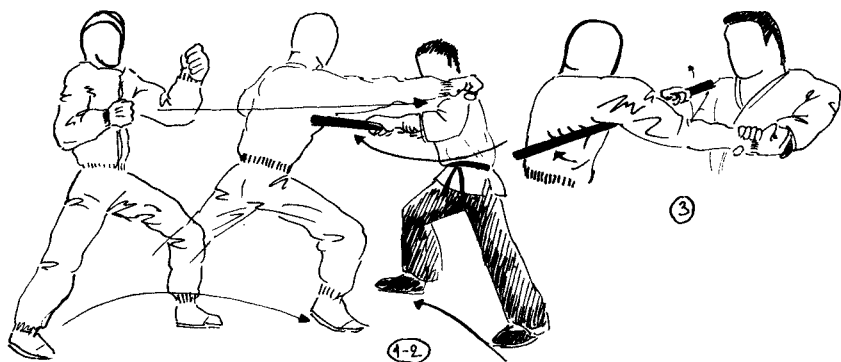


VARIANTA II.

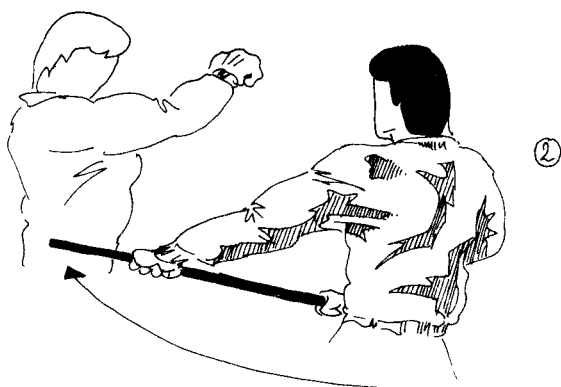
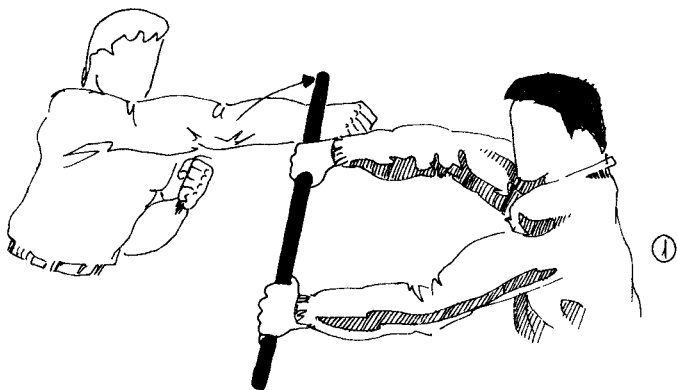


Obránce naznačil tlak dopředu (3), pak náhle obrátí tyč proti krku protivníka (4) a provede podmet (5). Technika je ukončena pákou proti hrtanu (6).

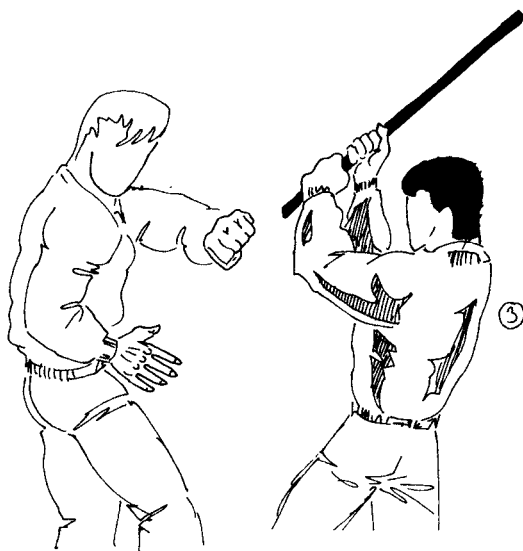




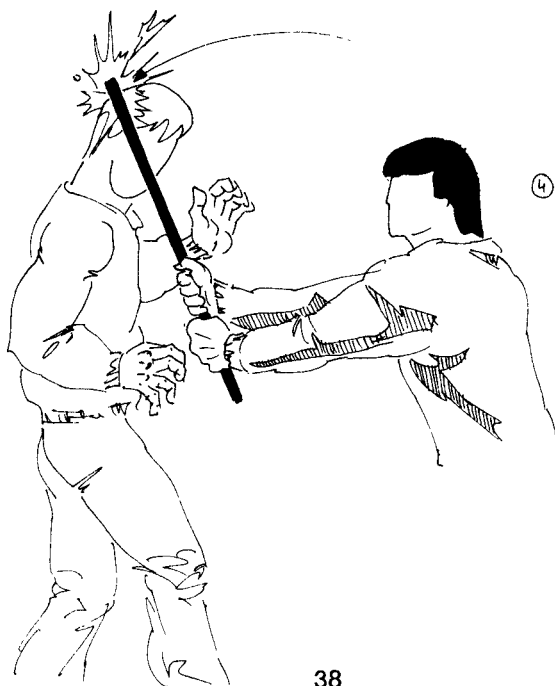
Pravá noha ukročí bokem a spolu s odklonem těla ustoupí z dráhy pěsti. Konec tyče (1-2) zasahuje pod útočící rukou žebra. Volný konec tyče se opírá o záda a tyč je páčena vzhůru dozadu (3). Levá ruka směřuje proti tyči. Soupeř je veden na záda (4). Tyč zůstává zasunuta pod zády a blokuje útočnickovu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

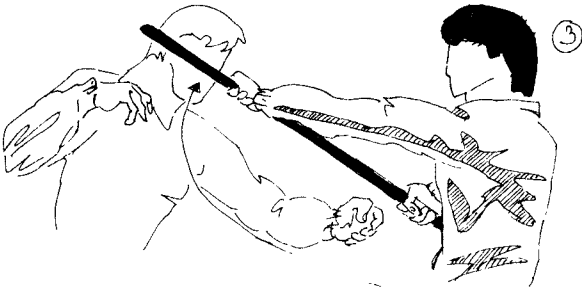
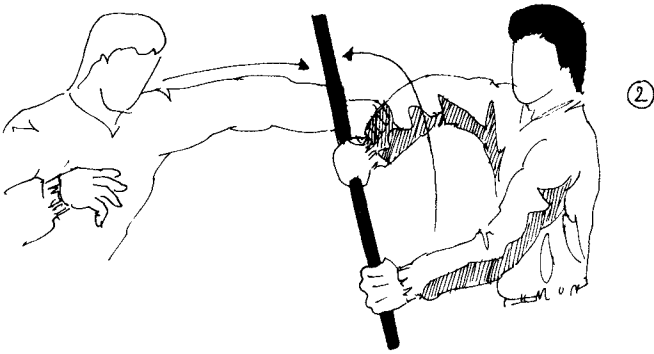
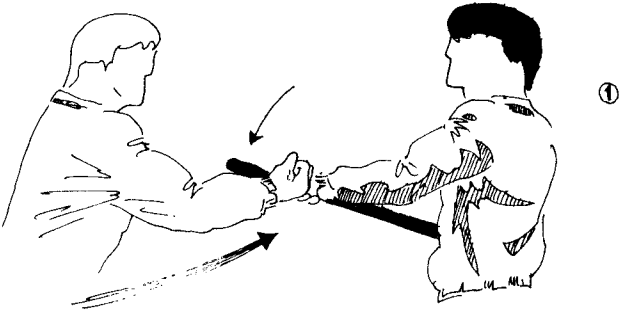


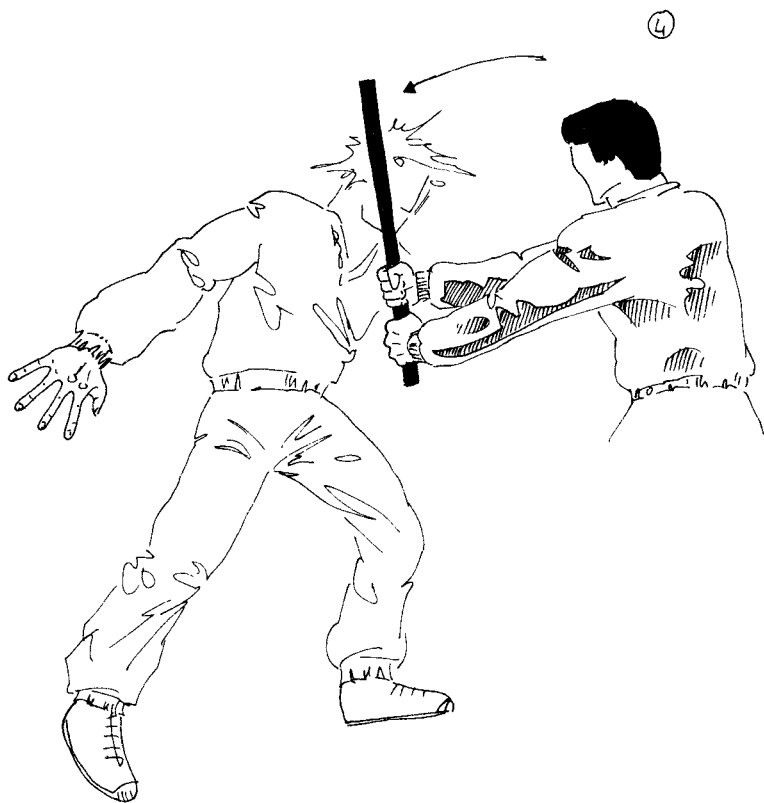
Hanbo srazí úder zvenčí  
pravým koncem (1). Levý  
konec udeří do boku (že-  
ber, ledvin,...) (2).



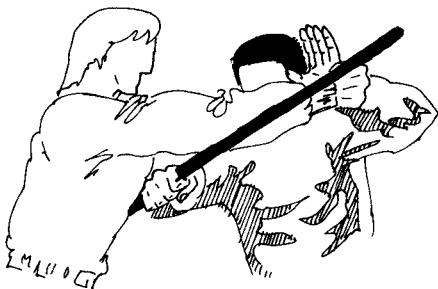
Zvednout tyč nad hlavu  
(levá ruka přehmátne) (3)  
a udeřit na hlavu soupeře  
(4).





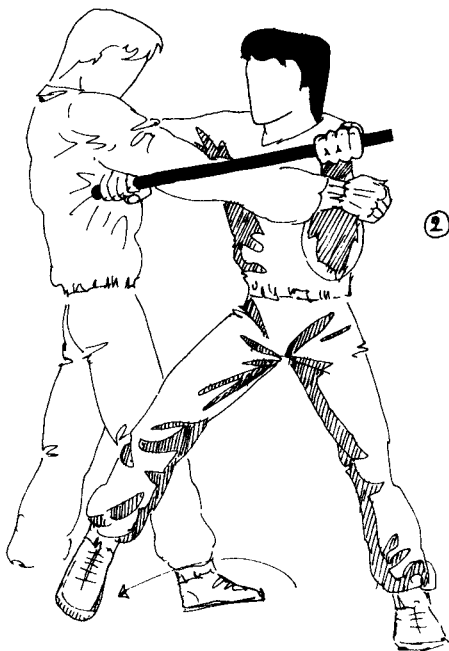


Hák zespoda zarazí konec tyče úderem svrchu na zápěstí (1). Rána druhou rukou je odražena druhým koncem tyče (2) ven. Levá ruka sjede ke středu tyče a je veden obouruč úder na hlavu zleva. (3) Ruce přehmátnou na konec tyče a úder na hlavu je zopakován s větším nápráhem (4).



①

Úder je kryt rukou zevnitř. Koncem tyce 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 zapací tyč k sobě a levá tlačí na ruku. Pravá noha překročí za soupeře-



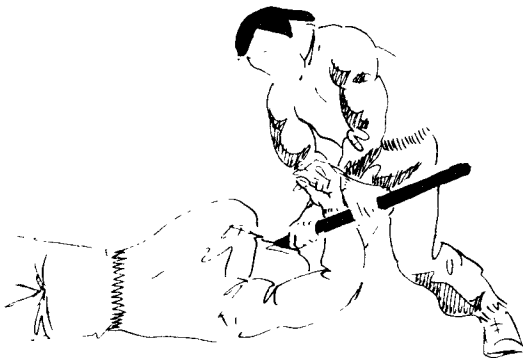
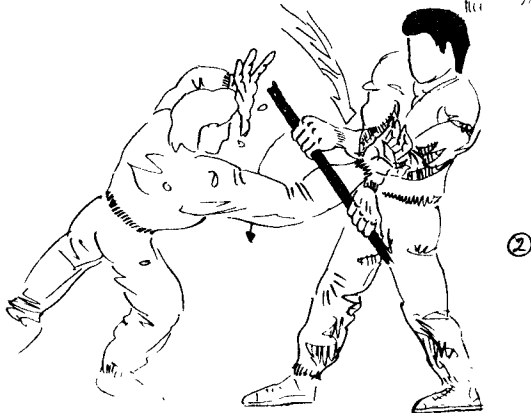
②



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



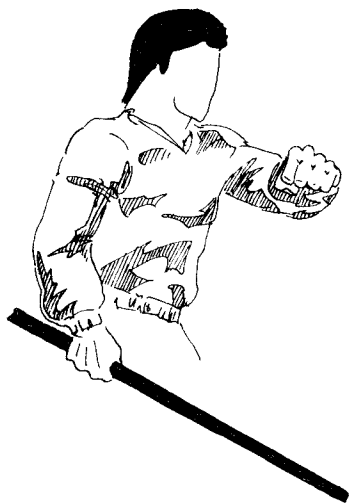
Levá ruka, držící tyč, blokuje protivníka.



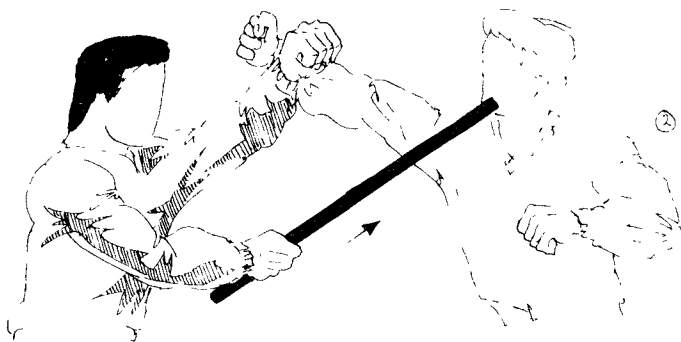
Pravá ruka překryje útočnickovu ruku (1) krátkým koncem tyče zvenčí dovnitř a levá uchopí konec tyče zespodu. Tím se zablokuje útočník.

**!! TYČ SE OPÍRÁ KUS ZA ZAPĚSTÍM !!**

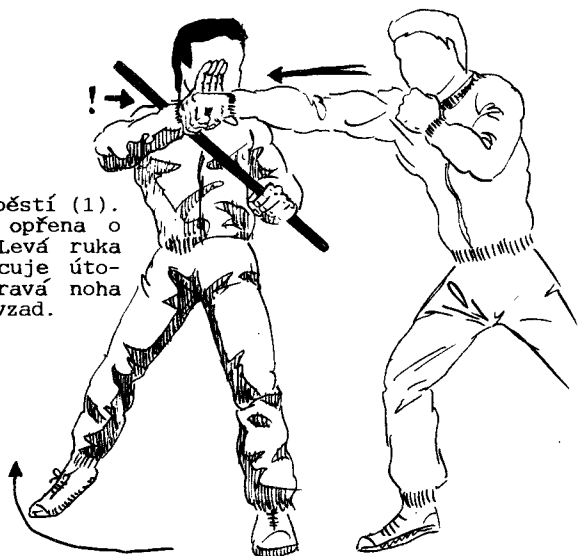
Pravou ruku (2) překlopit doleva do vodorovné polohy a ustoupit vzad. Přitom páčíte dolů (3).



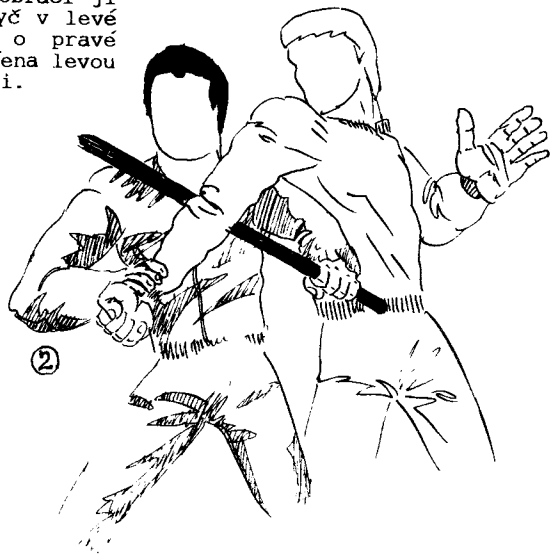
Účinná obranná akce  
nemusí vždy vycházet z  
držení tyče oběma rukama.



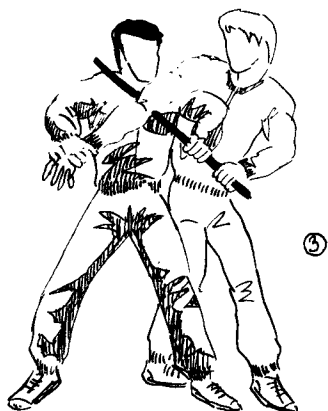
Útočník vyrazí pěstí (1).  
 Tyč je křížem opřena o  
 pravé rameno. Levá ruka  
 odrazí a zachycuje úto-  
 čící ruku a pravá noha  
 zároveň ukročí vzad.



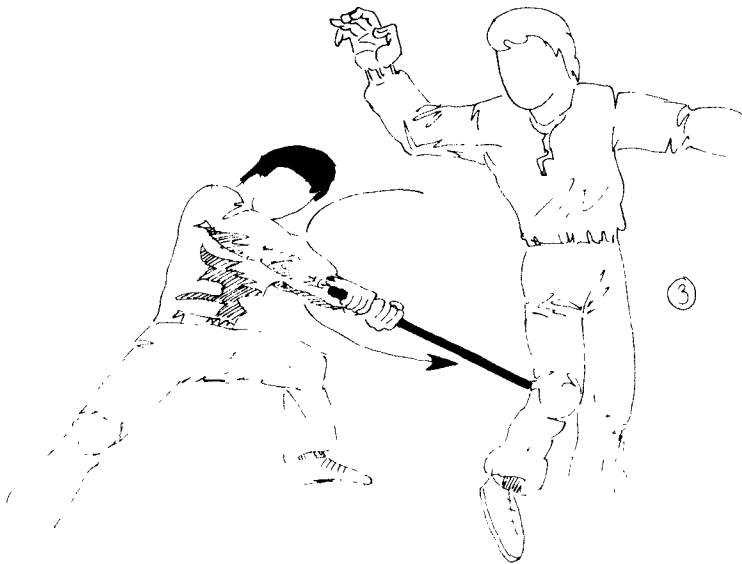
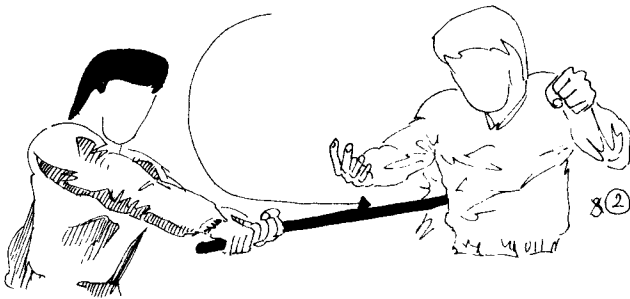
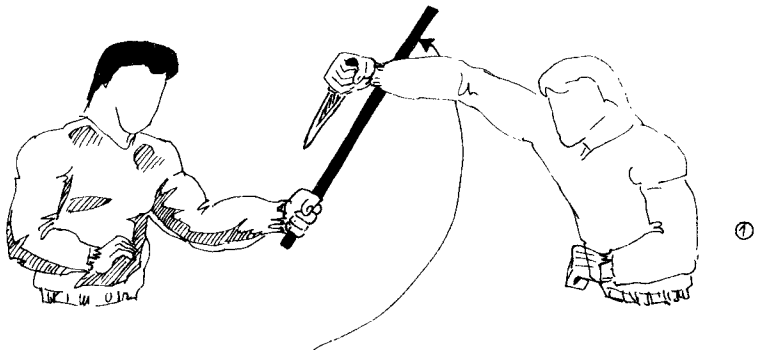
Pravá ruka (2) táhne  
 útočící ruku a obrací ji  
dlaní nahoru. Tyč v levé  
 ruce se opírá o pravé  
 rameno a je tlačena levou  
 rukou proti lokti.

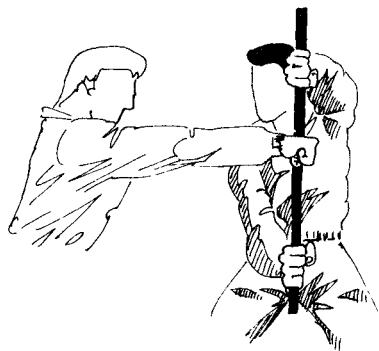


Páka je natolik silná, že útočník zkrátne. Může se stát,  
 že nejde přímo proti lokti a útočník uchopí konec tyče  
u vaší levé ruky.



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



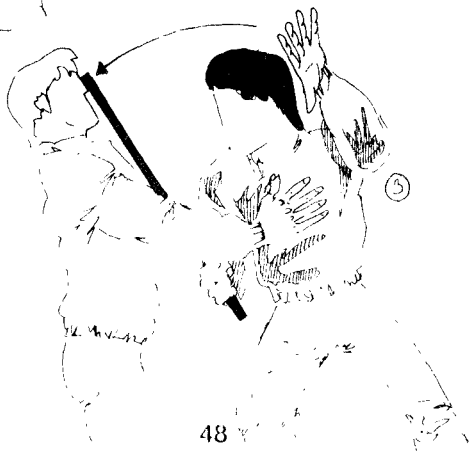


①

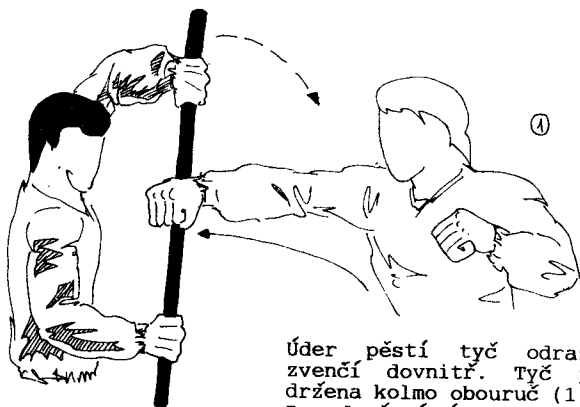
Odrazíte úder stranou a spodním koncem HANBO bodnete do genitálií. (1 a 2). Levá ruka pustí tyč a pravá silou švihne tyčí proti obličejí soupeře (3). Úder je vedený zápěstím.



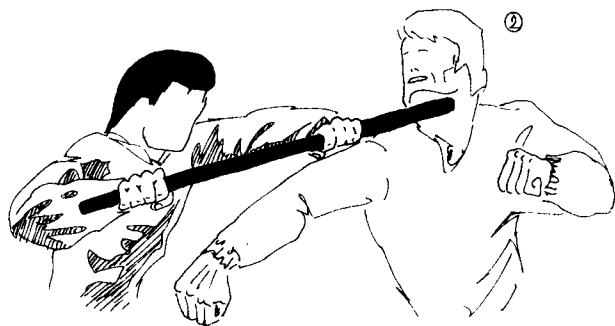
②



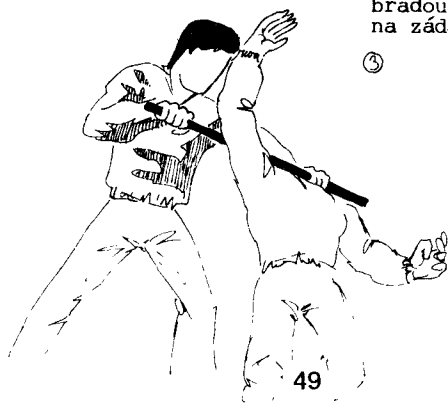
③

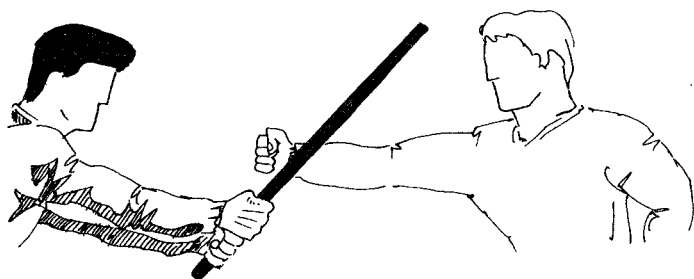


Úder pěstí tyč odrazí zvenčí dovnitř. Tyč je držena kolmo obouruč (1). Po odražení úderu je tyč překlopena přes ruku a konec uhoří zředu do protivníkovy krku. (2).

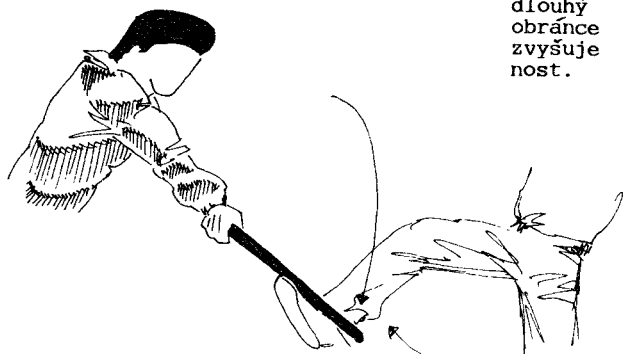


Tyč je zaháknuta pod bradou a soupeř je stržen na záda (3).

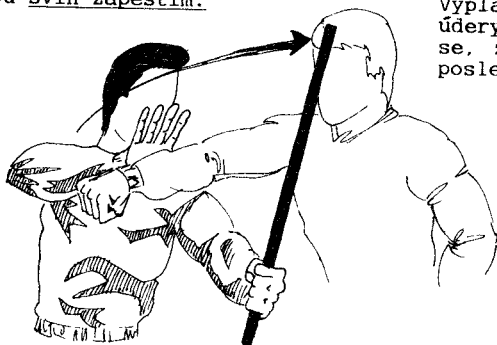




Švihové techniky s HANBO jsou velice účinné, ale dlouhý nápřah staví obránce do nebezpečí a zvyšuje jeho zranitelnost.

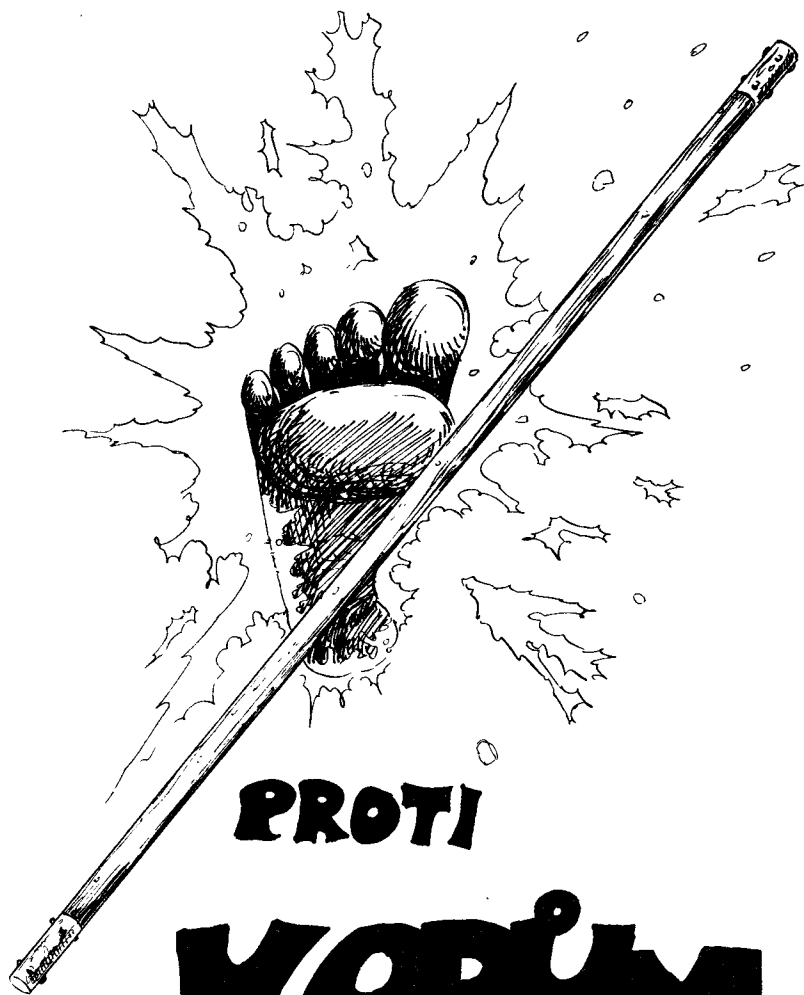


Údery nakrátko vykonává většinou švih zápěstím.



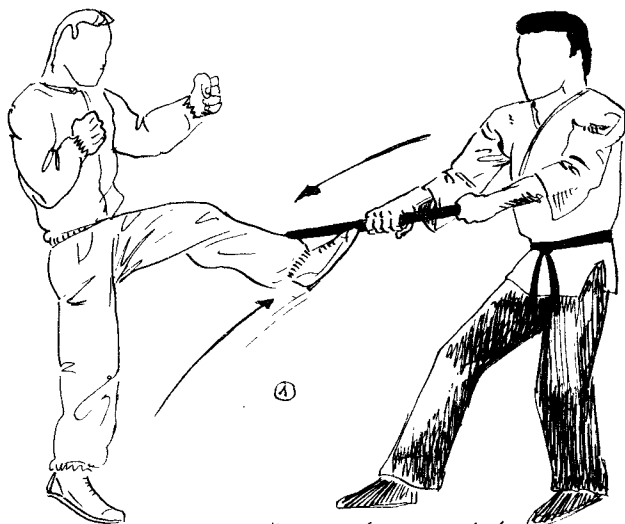
Vyplatí se zde naučit se údery koncem tyče. Říká se, že nejúčinnějších je posledních 6 palců délky.

**OBRANA**

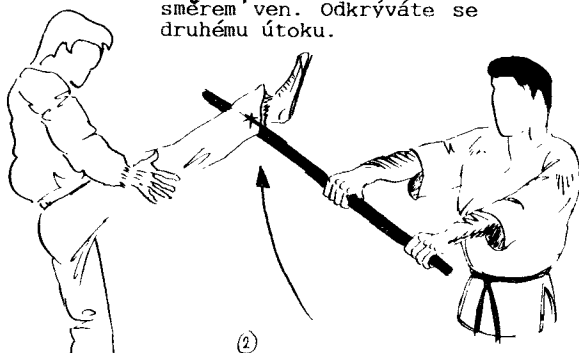


**PROTI**

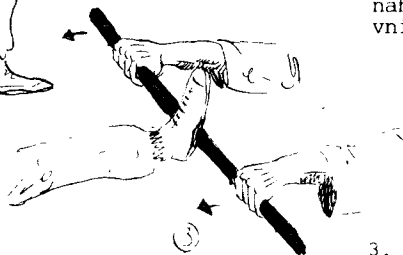
**KORUP**



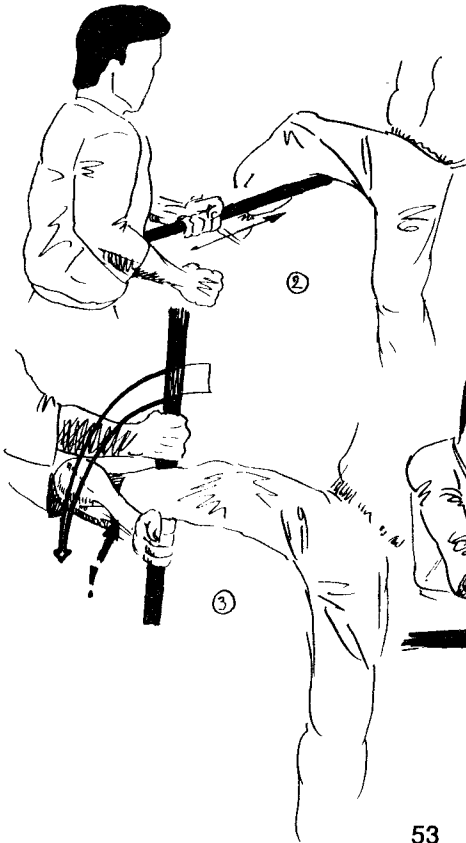
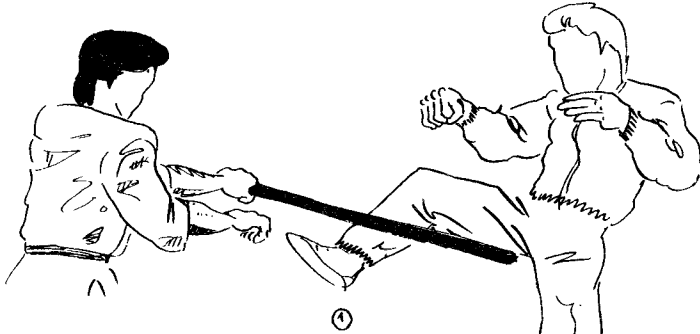
1. Tyč srazí kopající nohu dolů stranou (dovnitř). Neodvracejte kop směrem ven. Odkrýváte se druhému útoku.



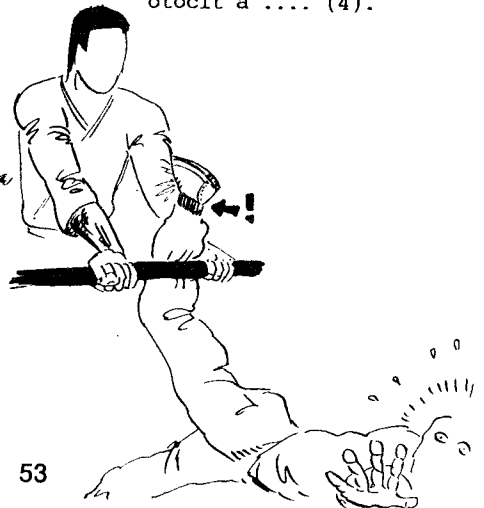
2. Vyhodíte nohu rovně nahoru, tak, aby protivník padl rovnou na záda.



3. zachytíte chodidlo a prudce odstrčíte.

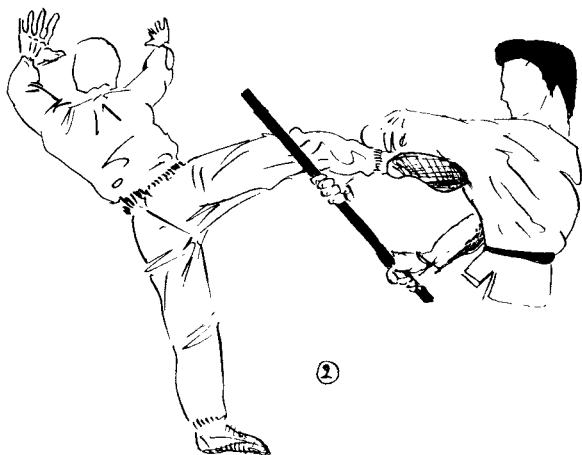
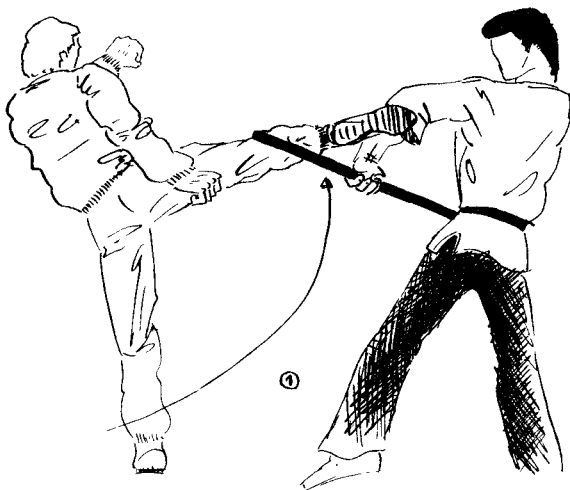


Švih tyčí zevnitř (1),  
 projedete tyčí kolem  
 kolena zevnitř (2), tyč  
 zvednout a v okamžiku,  
 kdy se nárt opře o levé  
 předloktí, chytíte tyč  
 nahore pravou rukou (3).  
 Pak už zbývá jen razantně  
 otočit a .... (4).



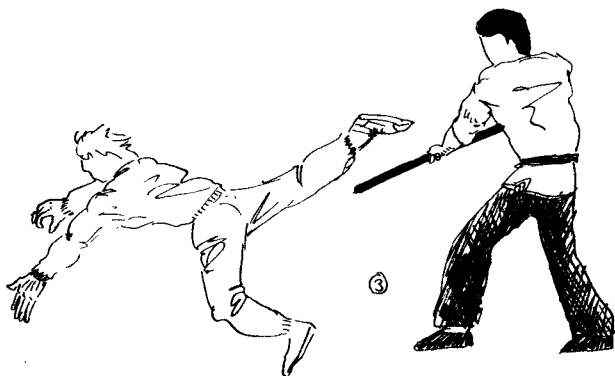


při útoku kopem přímo vpřed ustoupíte o půl kroku a zablokujeíte tyčí nohu zespodu - co nejbliž Achilově šlachu. (1). Vaše předloktí se opírá o nohu. Potom přehmátnete druhou rukou křížem (2) a stisknete blokovanou nohu. Můžete se o ni opřít. Soupeřovu Achilovu šlachu tím skutečně potěšíte....



Obloukovému kopu nastavíme předloktí (1) a v momentě kontaktu protáhnete tyč za lýtko. Tím nohu zablokujete a tyčí páčíte proti noze (2).

## VARIANTY UKONČENÍ



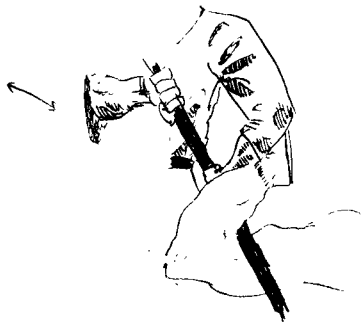
### Varianta 1.

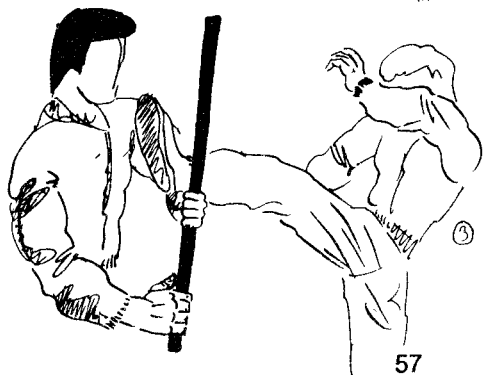
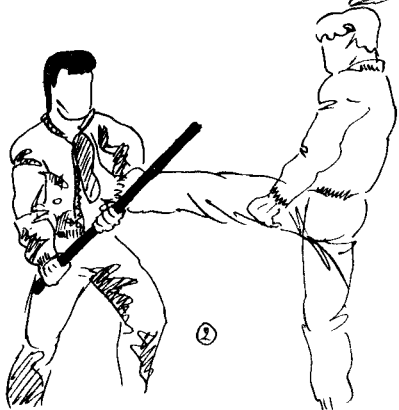
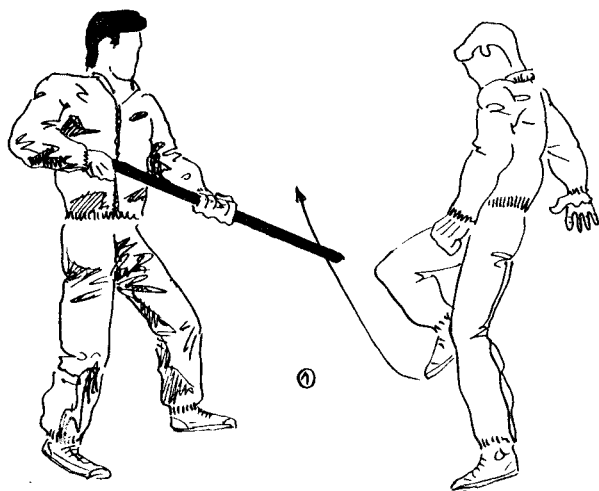
při přetáčení soupeře  
odhodíte k zemi.  
!! při nácviu této  
techniky opatrně !!  
Můžete poškodit koleno !



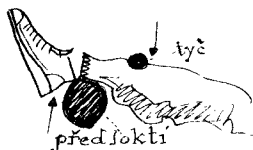
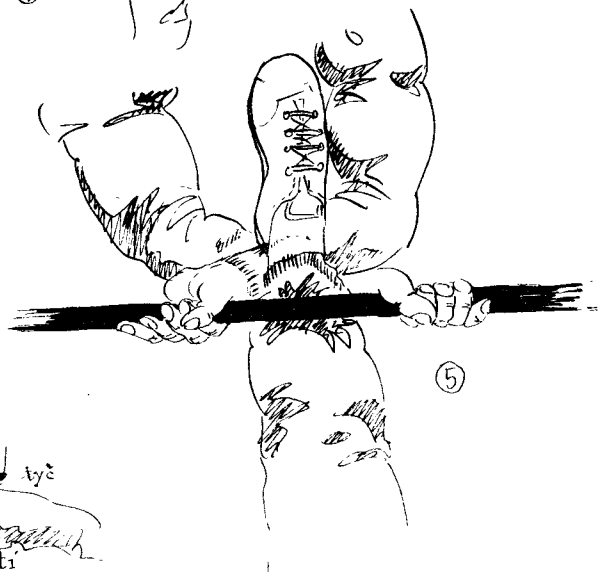
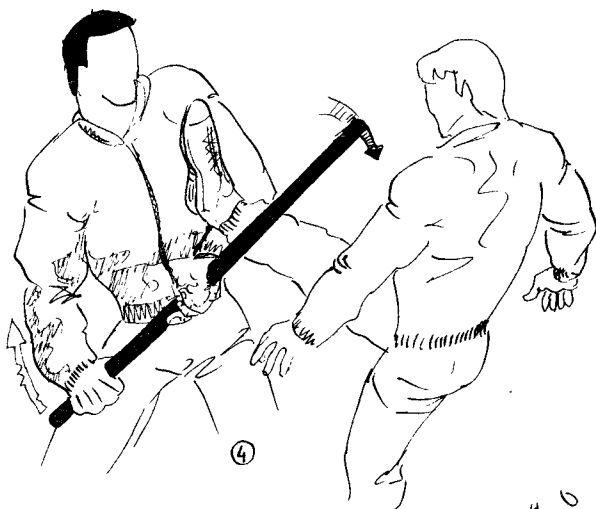
### Varianta 2.

Dovedete koleno soupeře  
až na zem - levé koleno  
zakleknout.

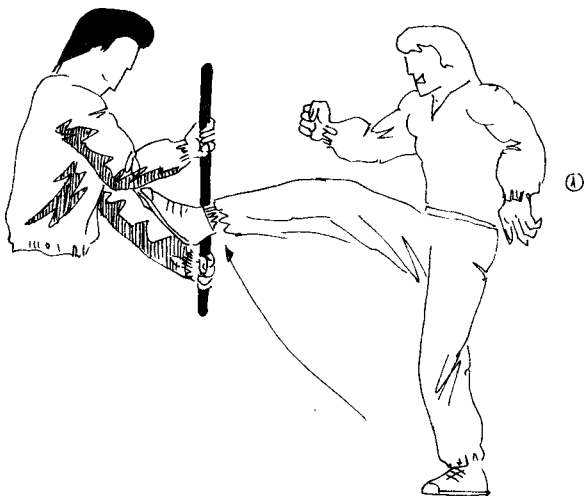




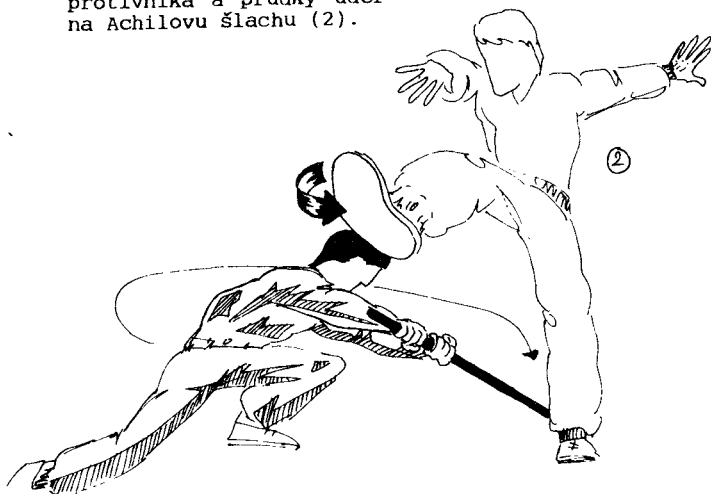
Zablokujete kopající nohu (1 a 2) a tyč překlápíte zevnitř ven. Pata bloko-  
vané nohy je zaháknuta za předloktím.

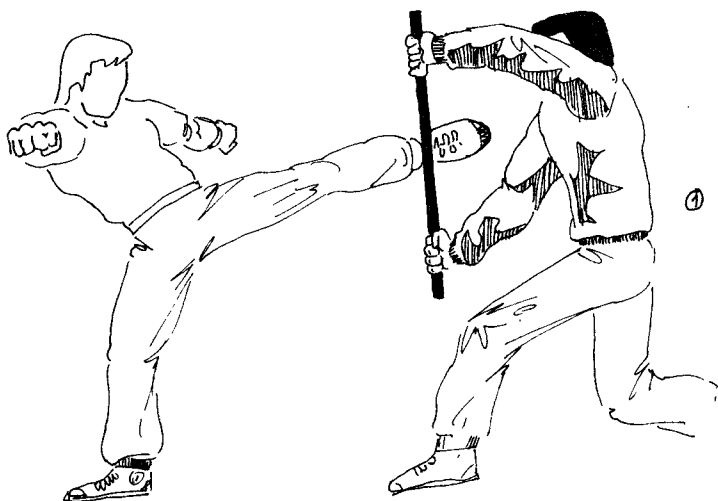


Blokovaná noha se Achilovkou opírá o vaše předloktí a přes holeň. (4 a 5). Tyč vede mimo. Z druhé strany nohy uchopíte tyč, druhou rukou zesponu a zapáčíte - úspěch zaručen !

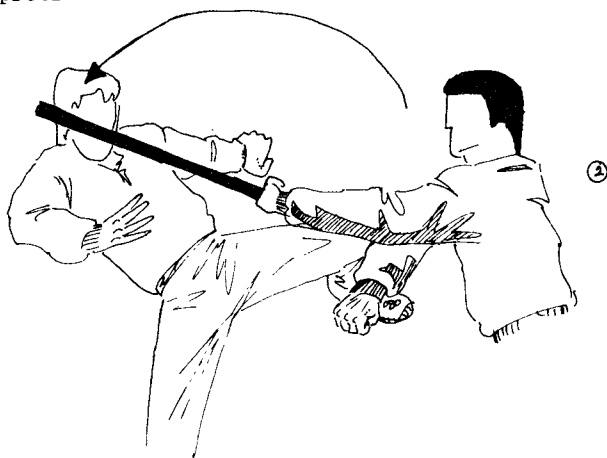


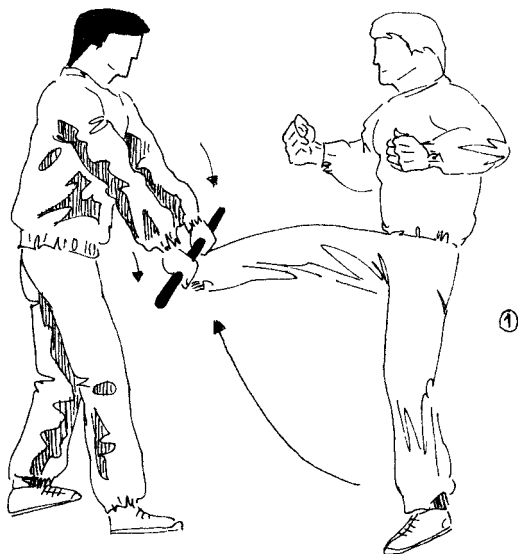
Kop je odražen ze strany (1). Následuje skluz pod protivníka a prudký úder na Achilovu šlachu (2).



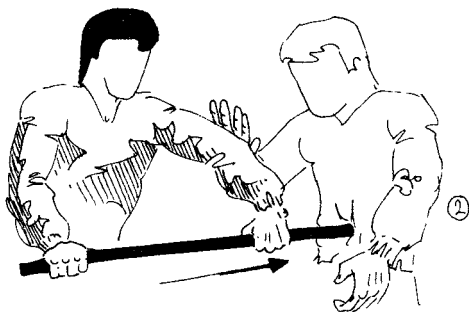


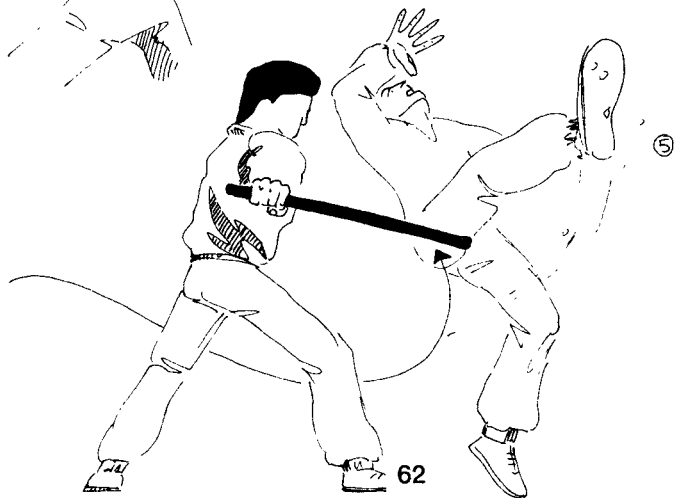
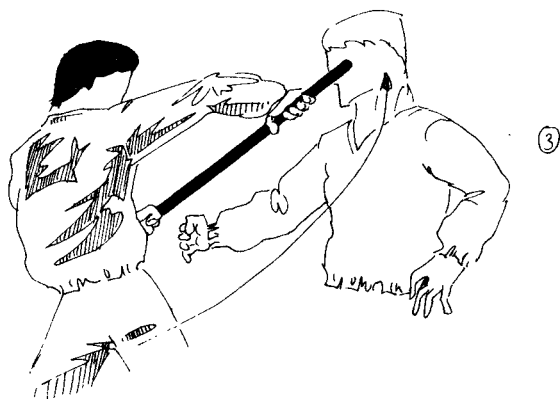
HANBO zarazí kop (1).  
 Pravá noha pokročí vpřed,  
 pravá ruka (2) pustí  
 HANBO a zablokuje nohu...  
 levá ruka švihne tyčí na  
 protivníkovu hlavu.

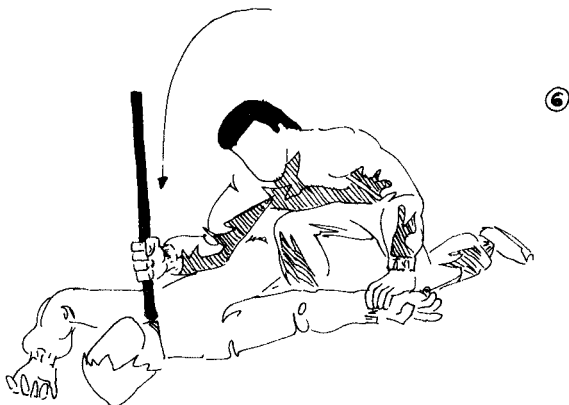




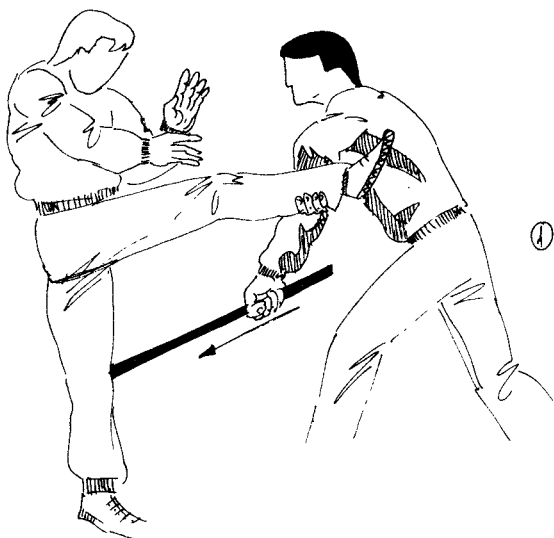
Kryt prudce sráží kopající nohu (1). Následuje bodnutí HANBO do oblasti solar plexus (2).



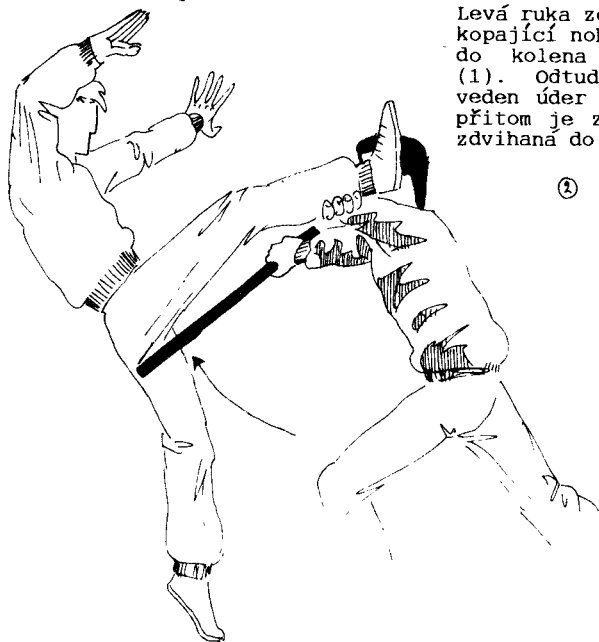


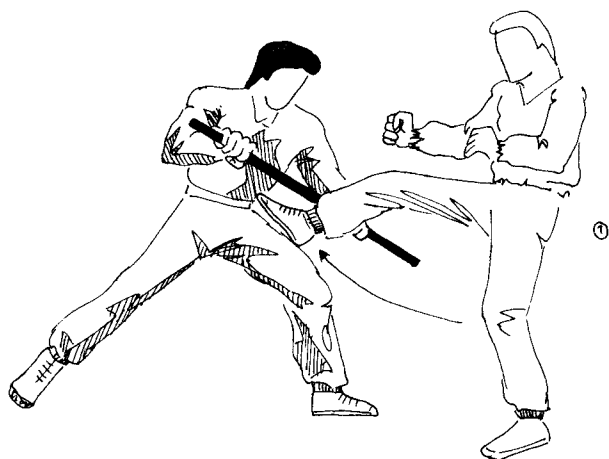


V zápětí je veden úder  
(3) pravým koncem HANBO  
do obličeje. Úder přejde  
za cíl do silného náprahu  
(4). Následuje silný úder  
na patu (5). Protivník je  
sražen na zem, kde úderem  
patou tyče na hrtan  
protivníka dorazíme. (6).

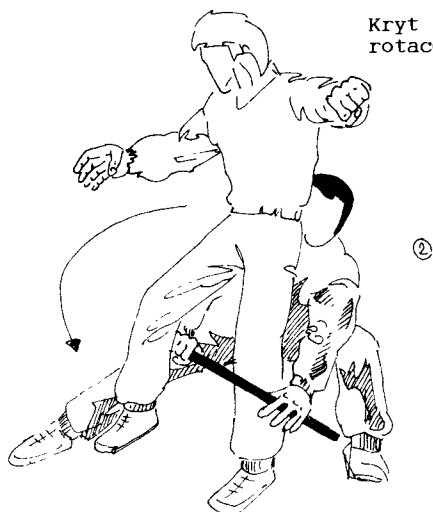


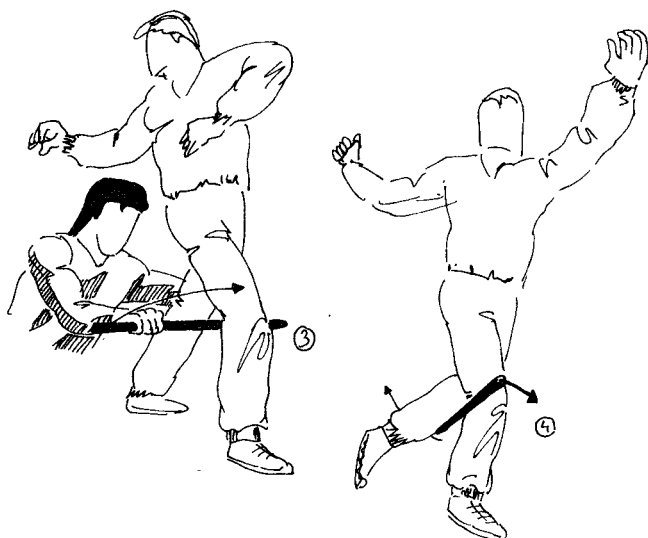
Levá ruka zespodu zachytí kopající nohu a tyč bodne do kolena stojné nohy (1). Odtud je plynule veden úder na genitálie, přitom je zachycena noha zdvihaná do výše. (2).



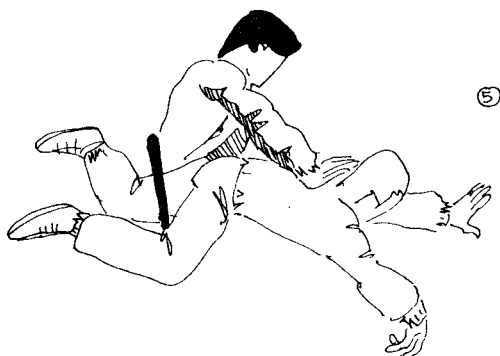


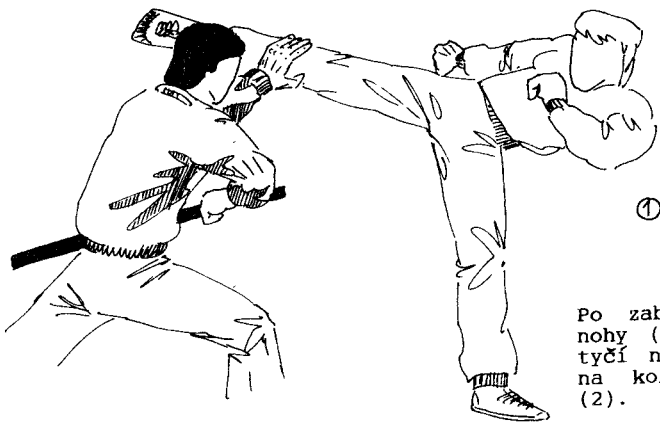
Kryt uvede soupeře do rotace (1).





Tyc se opře o koleno levé nohy a o kolenní jamku pravé nohy a prudkým zapačením je soupeř sražen na zem (3 - 5).

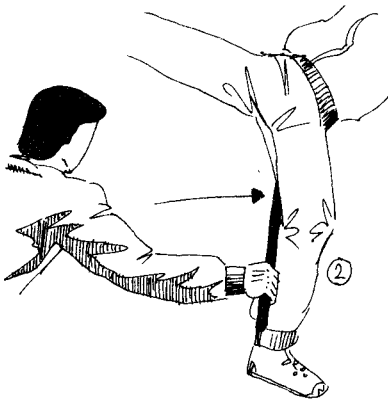
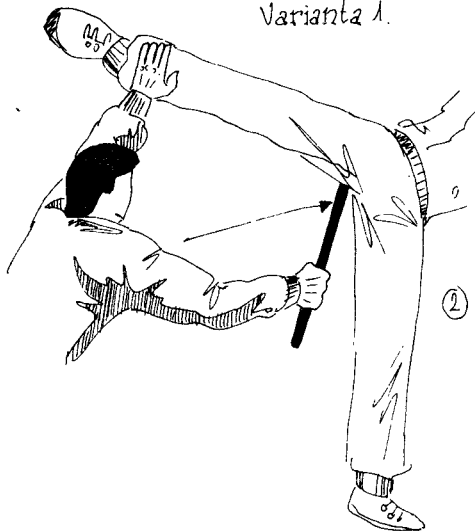




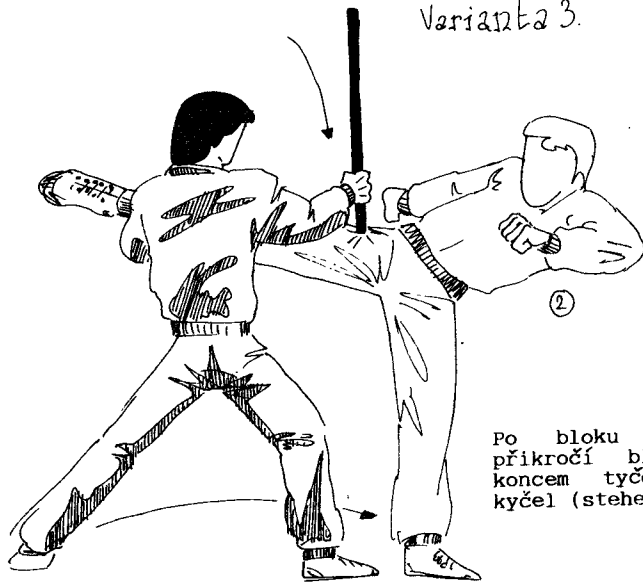
Po zablokování kopající nohy (1) následuje úder tyčí na genitálie, nebo na koleno stojné nohy (2).

Varianta 1.

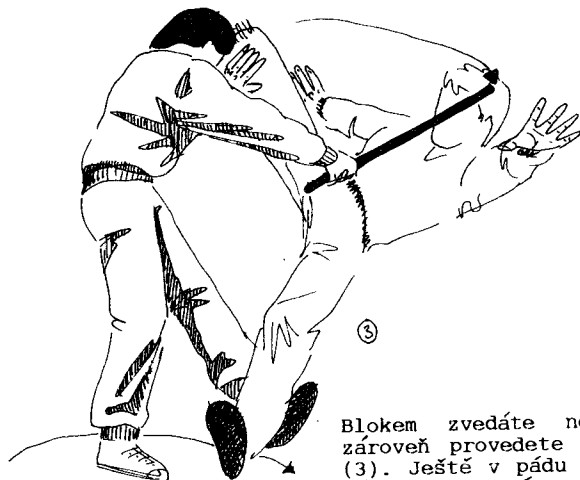
varianta 2.



### Varianta 3.



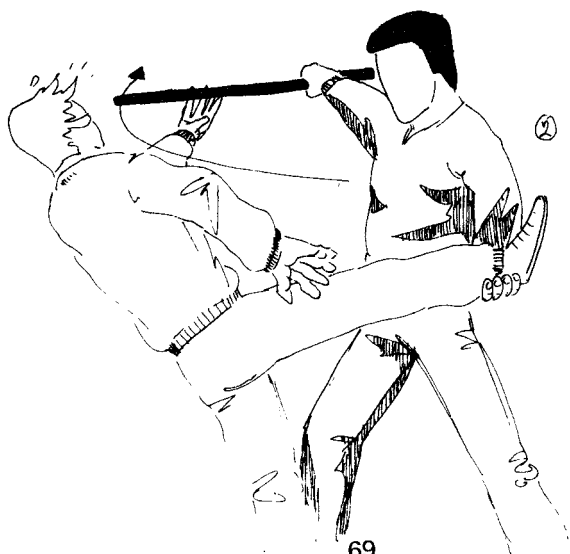
Po bloku pravá noha  
přikročí blíž a úder  
koncem tyče vede na  
kyčel (stehenní sval).

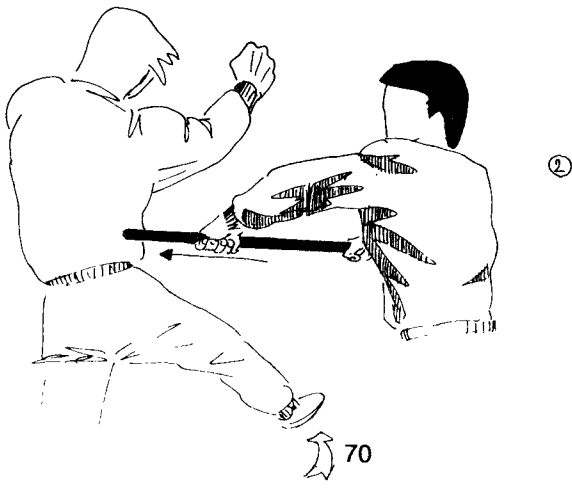
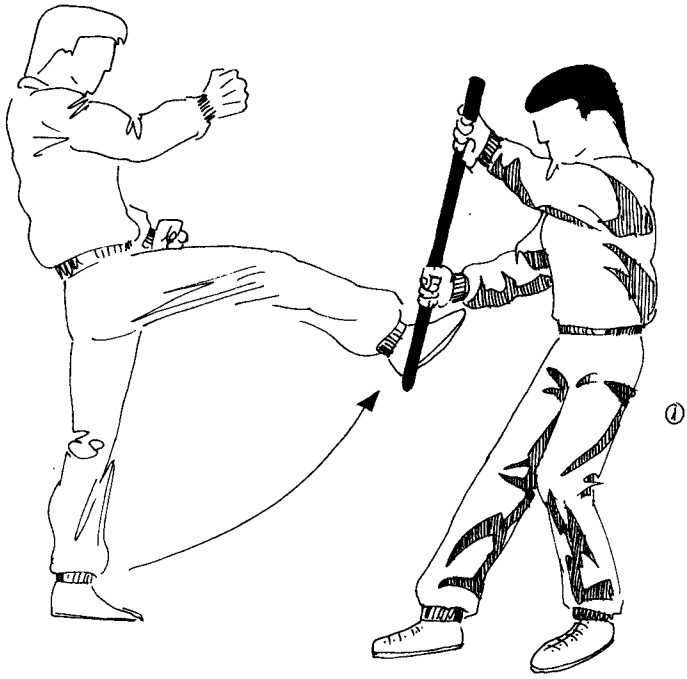


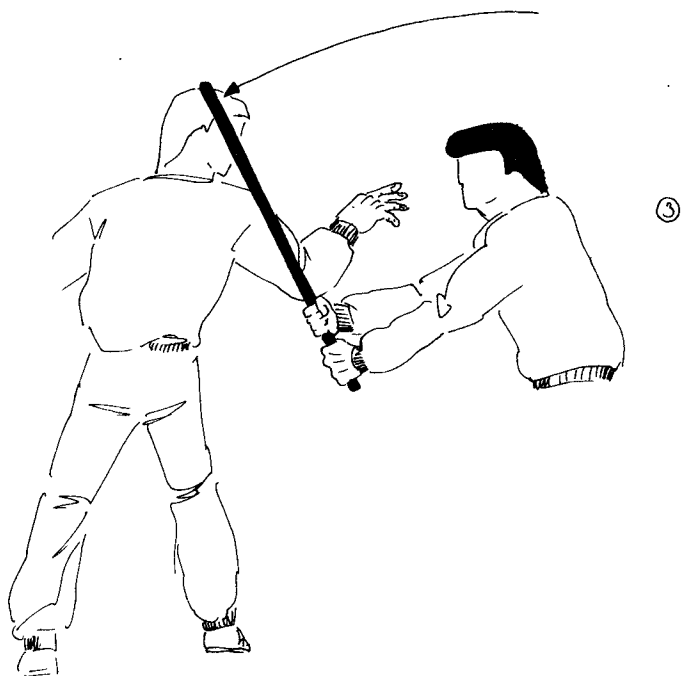
Blokem zvedáte nohu a  
zároveň provedete podmet  
(3). Ještě v pádu "dora-  
zíte" protivníka švihem  
tyčí do hlavy.



Kopající noha je zespodu zachycena a zvrchu bodne konec tyče do kolena (1). Plynule následuje úder do hlavy.



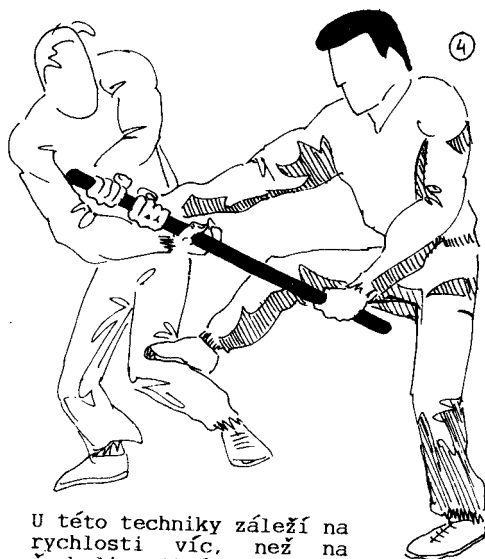
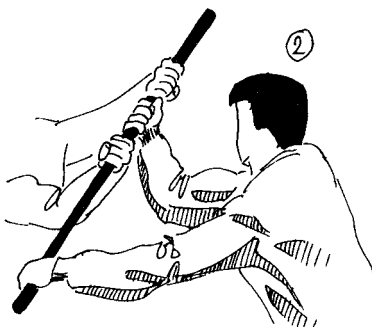
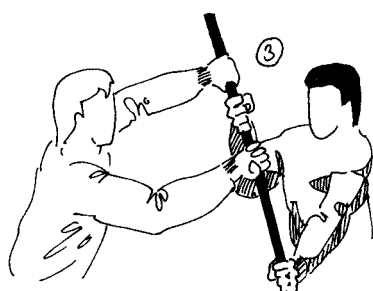
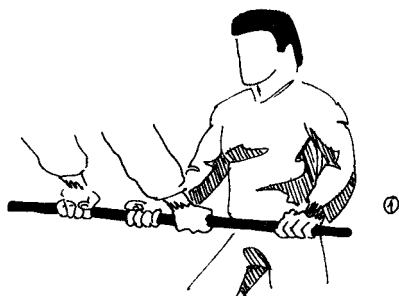




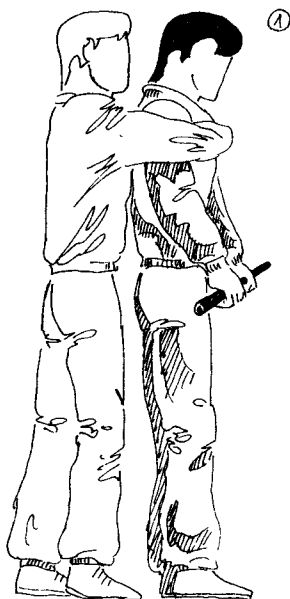
HANBO odrazí kop zvenčí tak, aby byl soupeř uveden do rotace (1). Po krytu bodá tyč do ledvin (2) a nakonec s nápřahem úder tyčí do hlavy.

# HANBO PROTI DRŽENÍ

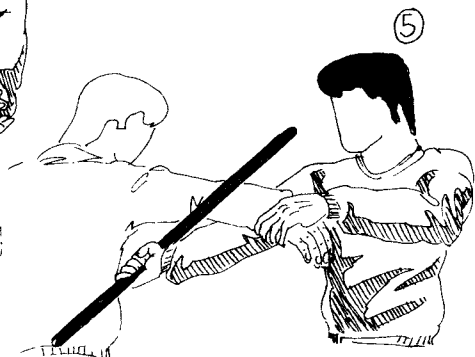
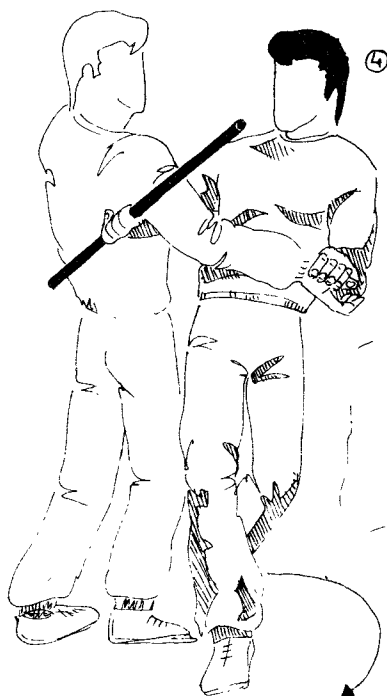




U této techniky záleží na rychlosti víc, než na čemkoli jiném. Musíte obrat provádět a zároveň tlačit do soupeře. 73



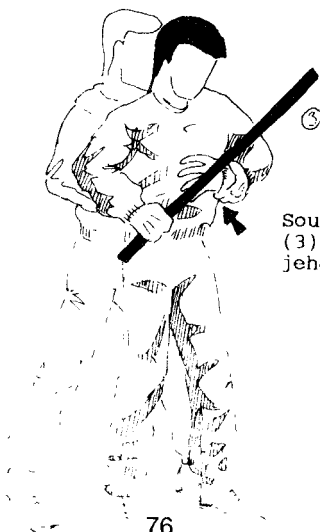
Soupeř vás drží zezadu přes ruce (1). Jednou rukou pustíte (2) HANBO a stočíte je za soupeřova záda. Současně udeříte hlavou dozadu do protivníkovy obličeje. Leváčkou chytíte HANBO (3) za soupeřovými zády a udeříte jí do soupeřovy páteře. Uvolníte se tak ze sevření.



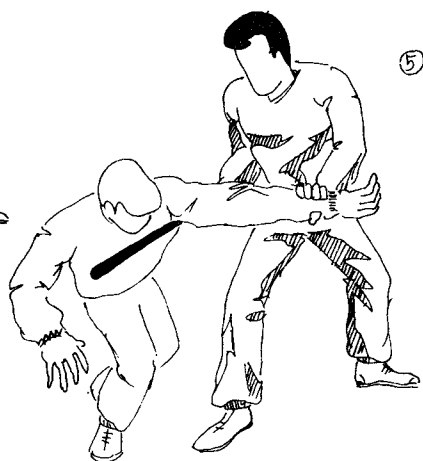
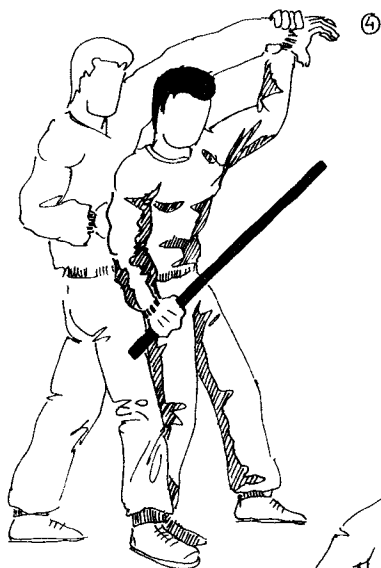
Levačkou uchopíte jeho pravou ruku (4). Tlačíte přitom soupeřův loket proti HANBO. Otáčením se doprava a tlakem na loket stlačíte soupeře k zemi (5). Ruku držíte stále napjatou. Potom levačkou opět uchopíte konec HANBO. Přitahováním si protivníkovy ruky je vyvinuta silná páka na loket (6).



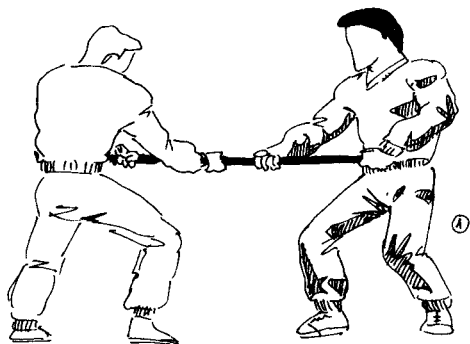
Soupeř vás drží zezadu pod rukama (1). Zakloníte hlavu a udeříte tak soupeře do obličeje, zároveň udeříte tyčí (2) do kloubu, či prstů.



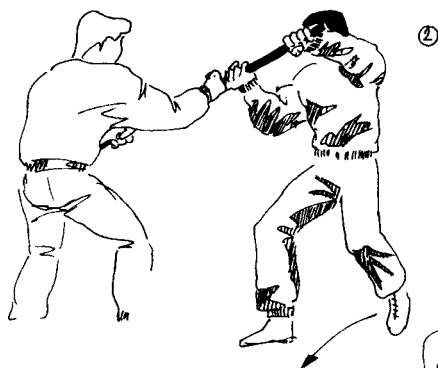
Soupeř uvolní sevření (3). Uchopíte levou rukou jeho zápěstí.



Zvednete drženou ruku (4) a ukročíte doleva mimo tělo protivníka. Potom prostrčíte HANBO pod paži soupeře. Konec tyče opřete o solar plexus (5) a páčením shodíte soupeře na zem...



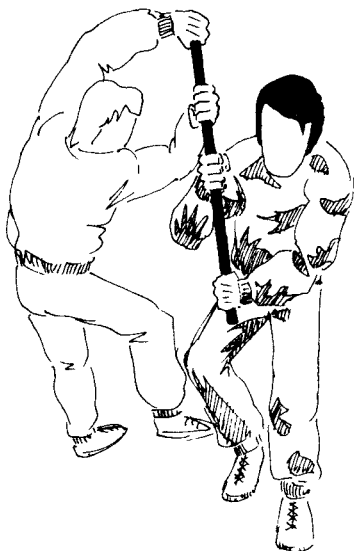
Uchopí-li protivník vaši zbraň (1), je největší chybou se s ním prát.



Naznačíte zatažení, povolíte a vyražíte vpřed (2):

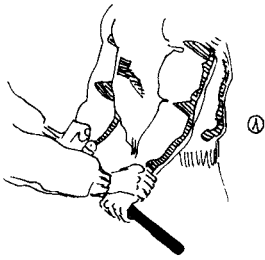
Tyč otáčíte velkým kruhem okolo jeho rukou za jeho rameno a zároveň celé tělo jde plynule vpřed.





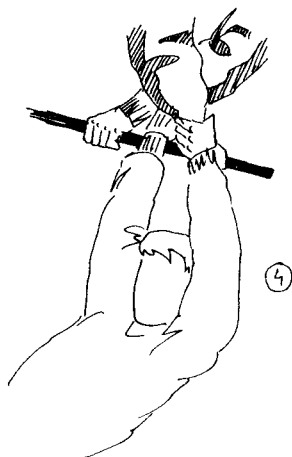
④

Při patřičné razanci a rychlosti, což je u této techniky nejdůležitější, svalí se protivník na záda (4).

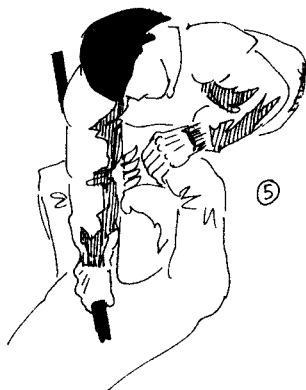


Vyzkoušejte si techniku  
nejdříve pomalu. U této  
techniky zvlášť záleží na  
překvapivém začátku a  
prudkém, rychlém provedení.



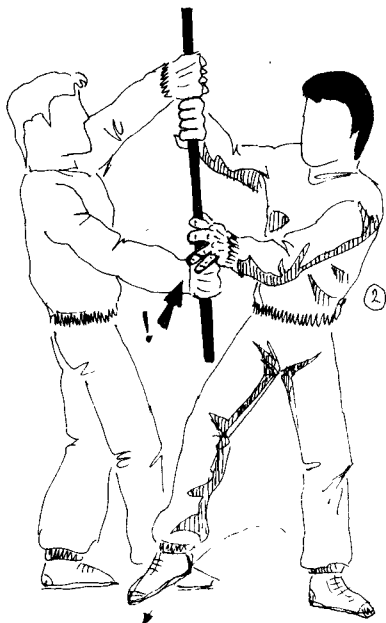
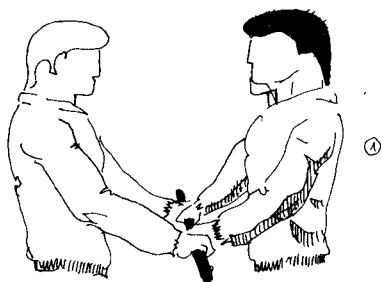


4

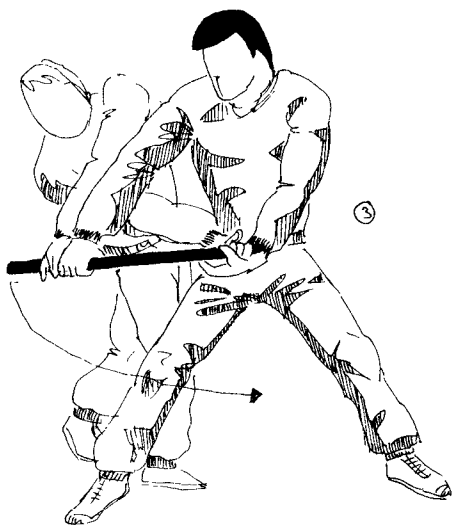


5

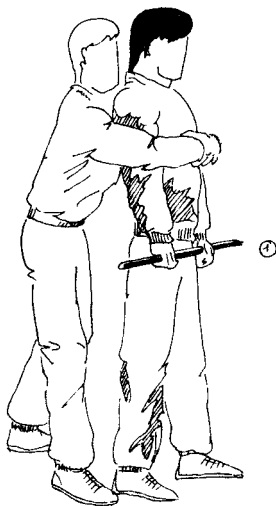
Pravá ruka přehmátne přes levou a obráncé provede půlobrat do prava, zároveň zdvihne držené ruce, tak, aby protivníka otočil. Z nejvyššího bodu ustoupí obloukem do leva a složí soupeře na zem. Technika končí bodnutím tyčí do prsní kosti.



Protivník uchopí vaše  
 HANBO oběma rukama (1).  
 HANBO otočíte pravým  
 koncem nahoru, levým  
 koncem otáčíte dolů.  
 Pravou nohou překročíte  
 za pravou nohu protivníka.  
 Levá ruka začíná  
 přidržovat pravou ruku  
 protivníka na tyči. (2).



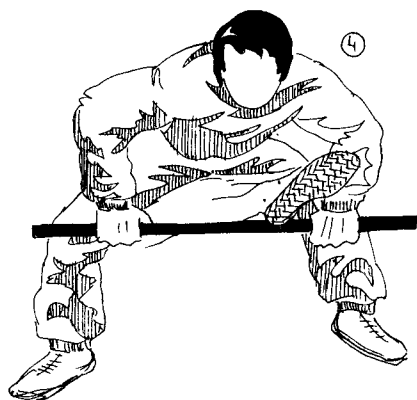
Levá ruka drží protivníkovou pravou ruku na tyči (3) a s pokračováním rotace je soupeř poražen přes nohu na zem (4).



Jste uchopen zezadu přes ruce (1) pravou nohou ukročíte doprava, snížíte tělo a s předklonem prudce rozpažíte, HANBO (2) v pravé ruce.

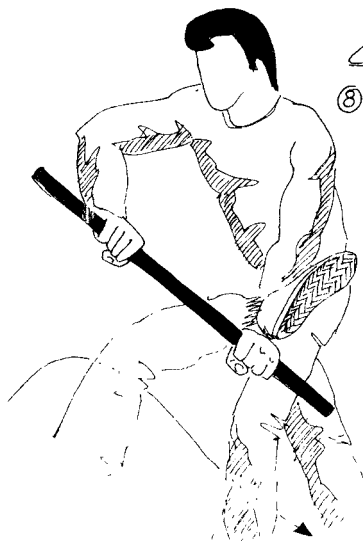
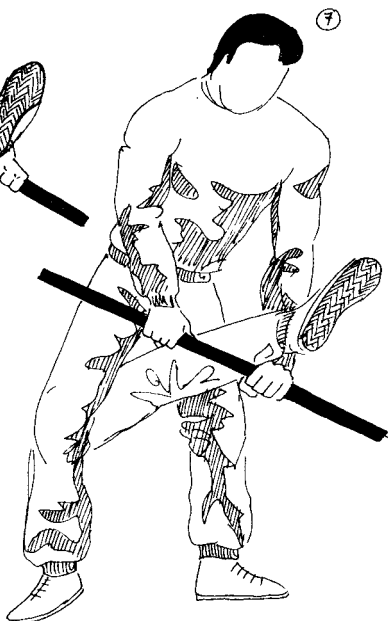
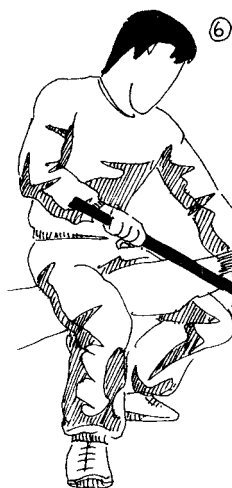


Předklon pokračuje, HANBO (3) prostrčíte za nohu protivníka a uchopíte druhou rukou.

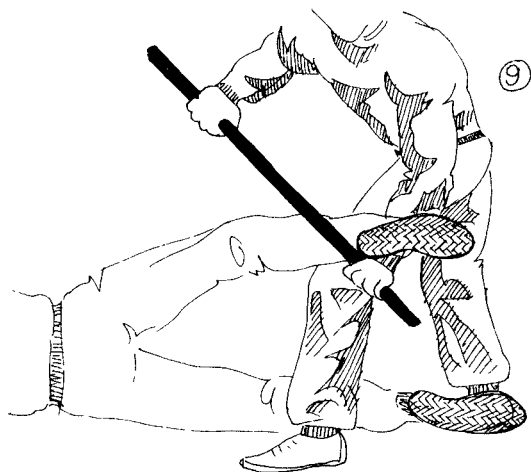


Současně se zdviháním  
nohy prosdněte koleno  
(4-5). V této pozici  
nesmíte zůstat dlouho -  
vystavujete se nebezpečí  
kopnutí do zad.

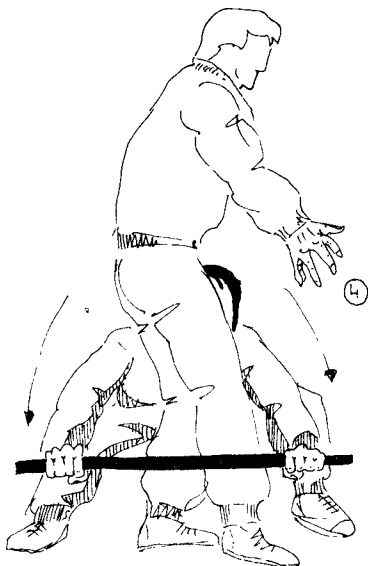
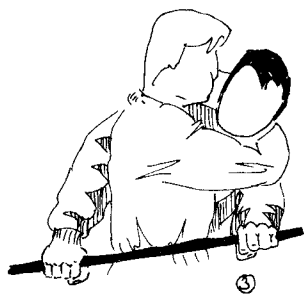
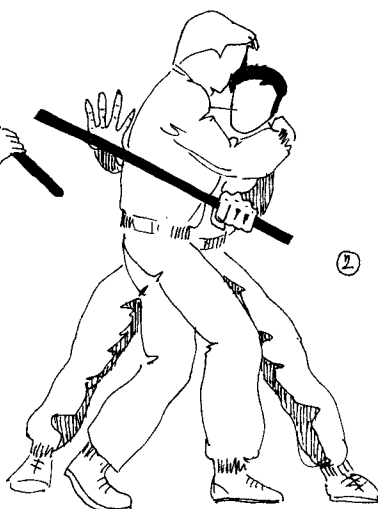
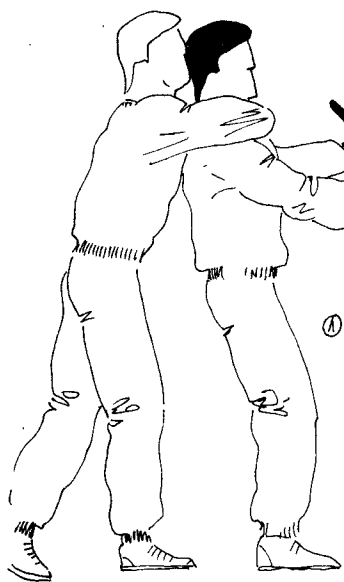


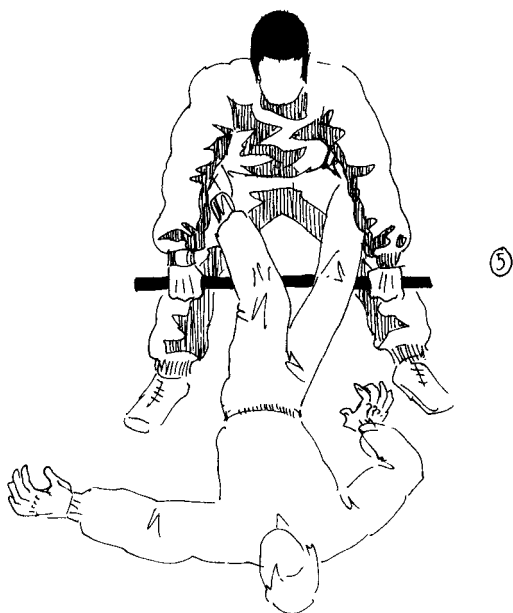


Podepřete nohu levou rukou (6) a pravačkou zapáčíte k sobě (7). Překročíme mimo nohu. Pravou rukou páčíme HANBO přes lýtko (8).

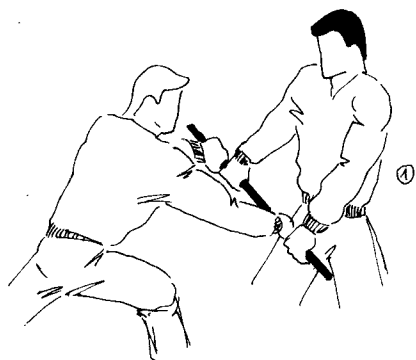


Pravá ruka (9) stáčí HANBO do prava, až je protivník otočen na břicho (10). Nárt nohy je opřen do ohbí paže. Technika je ukončena páčením nohy přes HANBO (11).

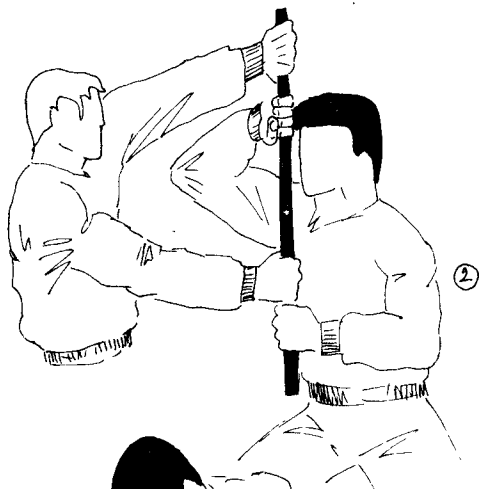


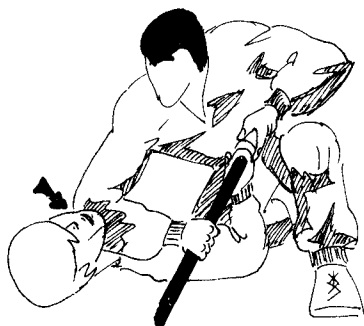


Soupeř vás chytí zezadu (1). Pravá ruka pustí tyč a pravá noha ukročí za protivníka (2). Tyč je uchopena oběma rukama a přitisknuta (3) na žebra. Sjedete do podřepu a tyč stáhnete na nohy pod kolena (4) a přitáhnete k sobě (5). Soupeř je sražen na zem.



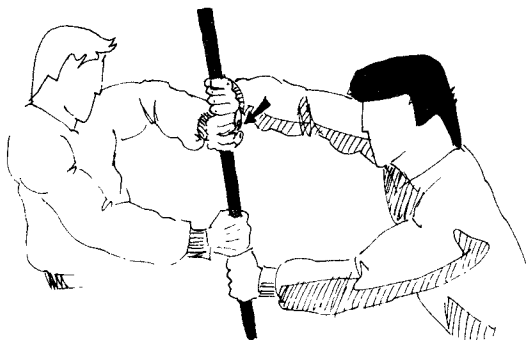
OBRANA PROTI UCHOPENÍ  
TVČE OBĚMA RUKAMA

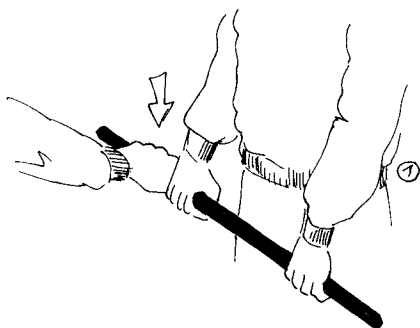




4  
Soupeř drží vaši tyč oběma rukama (1). Stočíte tyč do svislé polohy (2-3) a prudce ji sklopíte přes pravé rameno protivníka. Palec, nebo ukazováček pravé ruky přidrží protivníkovu ruku na tyči (3). Soupeř je tlačěn na záda, po dopadu se loket opírá do jeho obličeje, nebo krku.

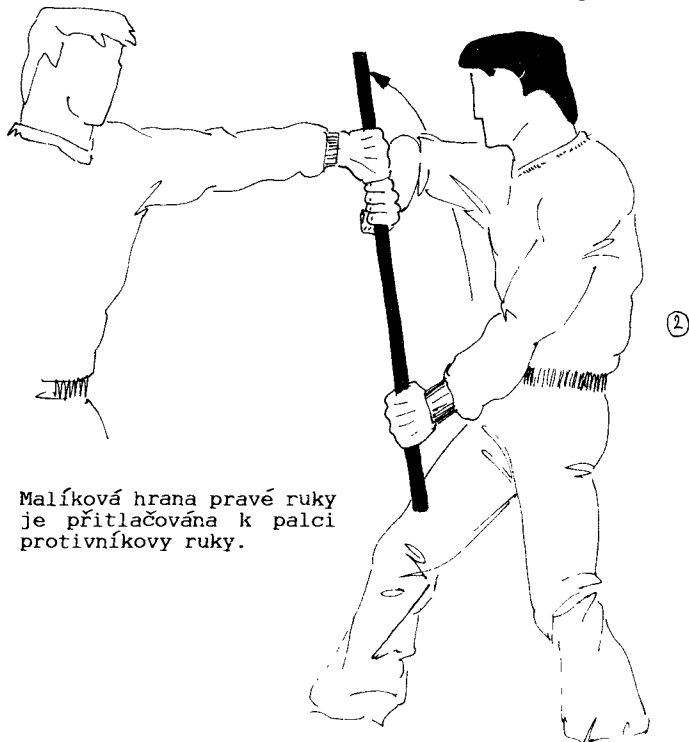
Technika je většinou použitelná i pro způsob držení na obr. dole. Palec pravé ruky může přidržet zápěstí protivníka. Páka má pak vyšší účinek.



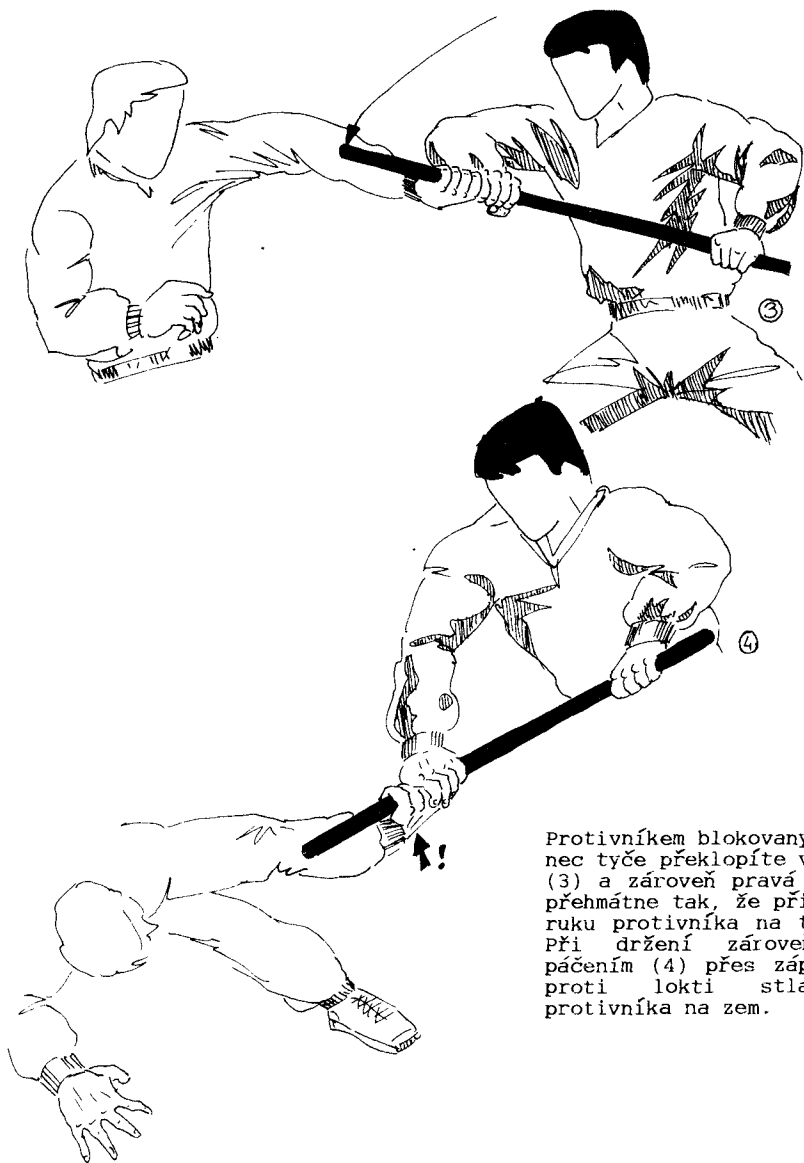


OBRANA PROTI UCHOPENÍ  
KONCE TYČE ZVENČÍ

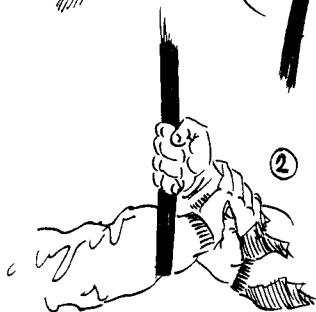
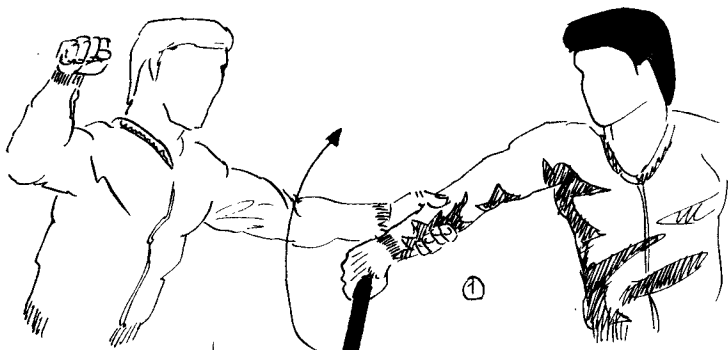
Tyč otočíte do svislé polohy (2) a mírně ukročíte dozadu, tak, aby protivník přenesl váhu vpřed.



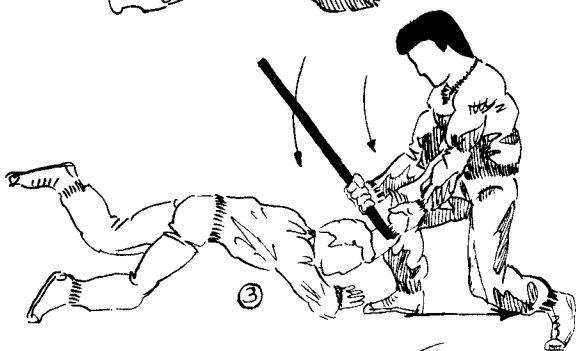
Malíková hrana pravé ruky je přitlačována k palci protivníkovy ruky.

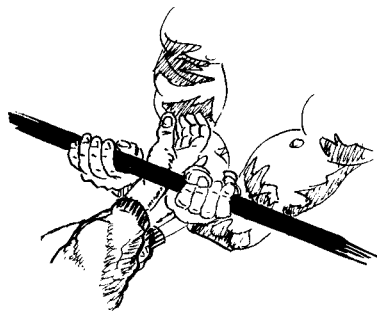
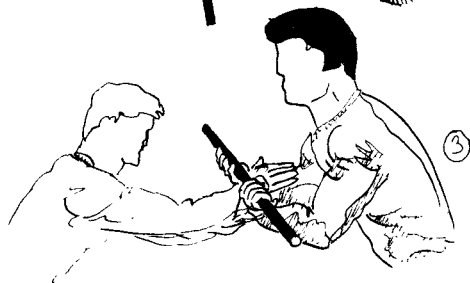
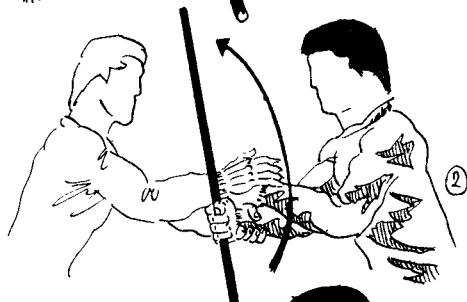
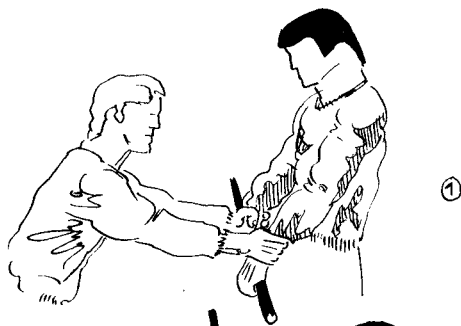


Proti­vní­kem bloko­vaný ko­nec tyče pře­klo­píte vpřed (3) a zá­roveň pra­vá ru­ka pře­h­má­te tak, že při­dr­ží ru­ku proti­vní­ka na tyči. Při dr­že­ní zá­roveň s pá­če­ním (4) pře­s zá­pě­stí proti lo­kti stla­číte proti­vní­ka na zem.

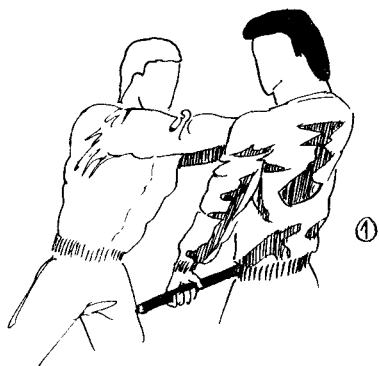


Soupeř vás chytil za ruku  
 (1) - otočíte ji nahoru a  
 levou rukou si soupeře  
 "pojistíte" (2). S ukro-  
 čením vzad zapáčíte dolů  
 (3) a srazíte protivníka  
 na zem. Levá ruka jistí  
 soupeře, zatímco (4)  
 uvolněná pravá ruka s  
 tyčí udeří do týla.

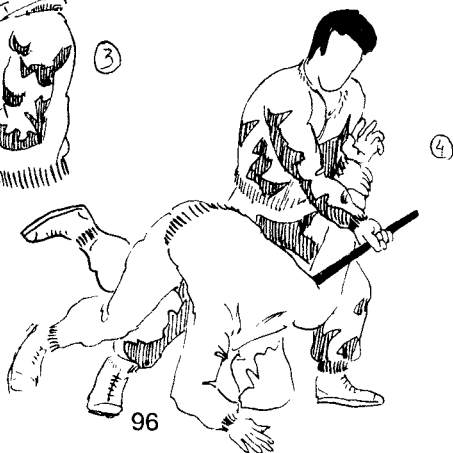
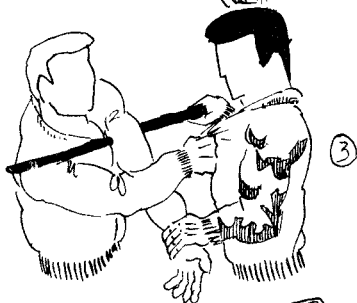
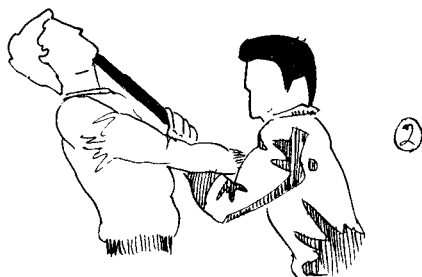


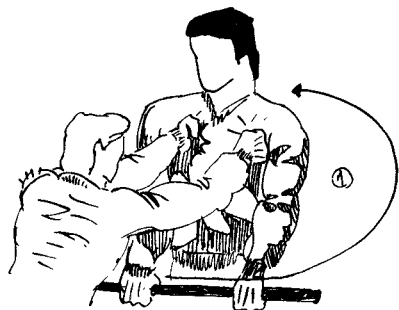


Soupeř vás uchopil za obě ruce (1). Nechte se klidně držet, jen levou rukou pusťte tyč a přehodte tyč přes křížící se ruce. (2). Uvolněná levá ruka chytí tyč podhmatem mimo ruce protivníka (3) a zatlačíte k zemi.

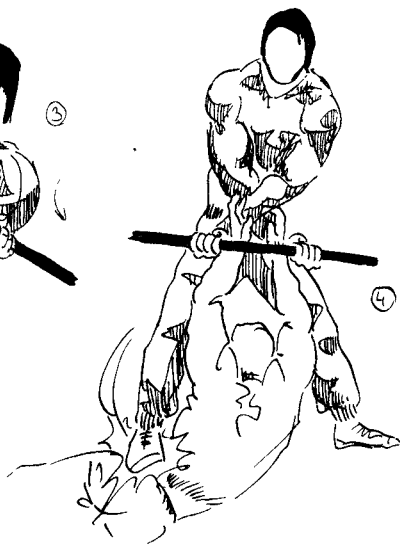
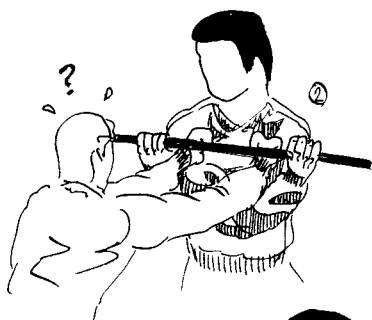


Protivník vás oběma rukama chytí za klopy (1). Vrazíte tyč mezi rukama levým koncem do brady (2), levou rukou přehmátnete na levou ruku protivníka (3), tyč provléknete a zapáčíte. Současně našlápnete pravou nohou mezi nohy protivníka a s páčením provedete poraz (4).

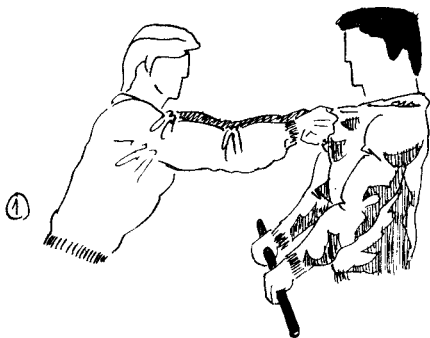


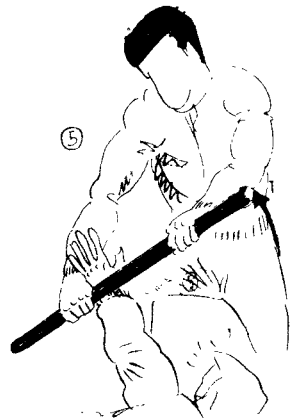
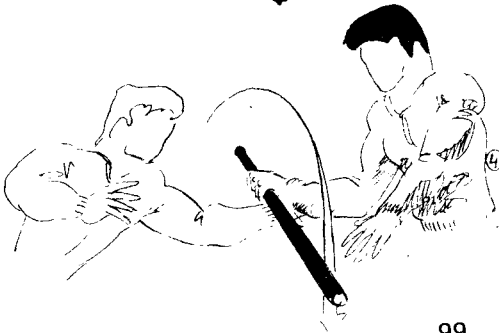
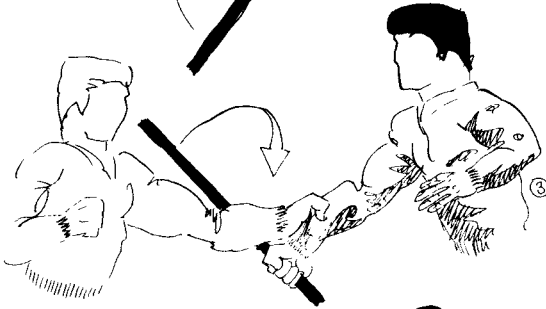
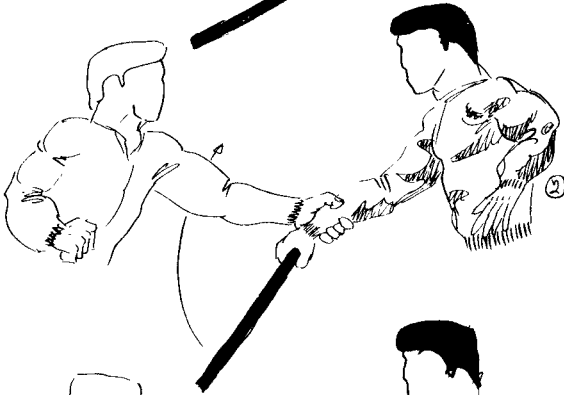
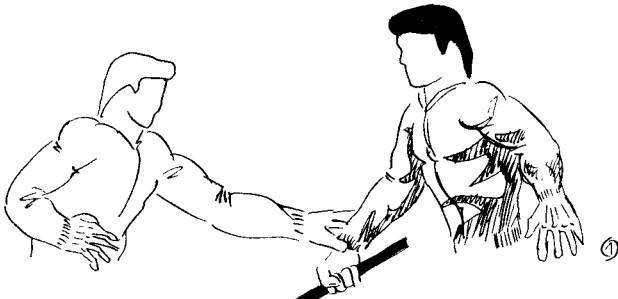


Protivník vás opětně chytí za klopy (1). Levá ruka pustí konec tyče, pravá křížem doleva tak, aby se tyč dostala přes držící ruce (2). Levá ruka se opět chytí konce tyče a pak stačí jen zapáčit dolů (3). Až dolů - tím vynikne volný prostor pro dokončení např. kopř. (4).

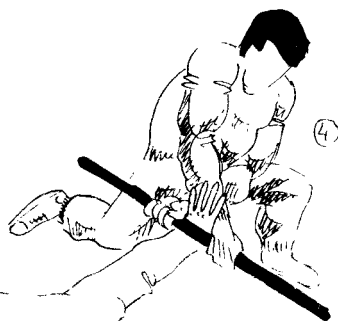
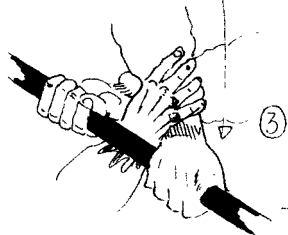
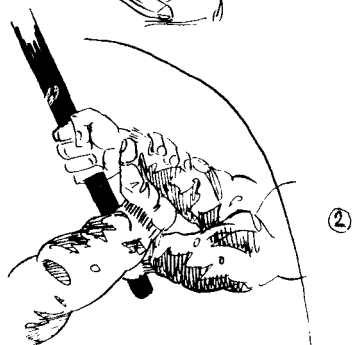
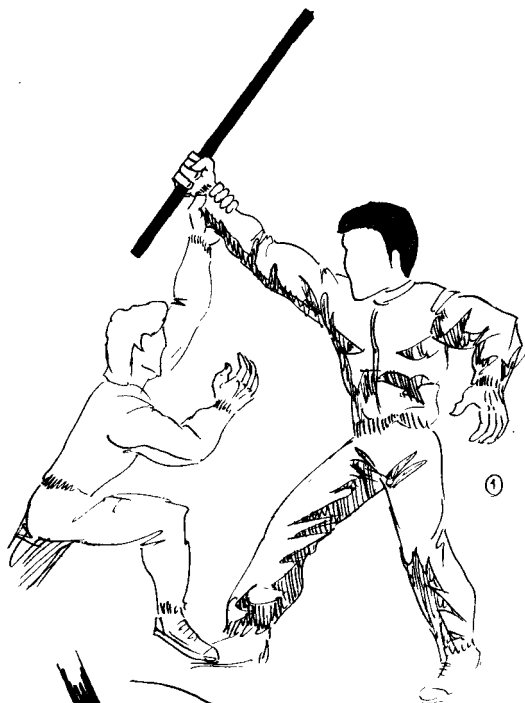


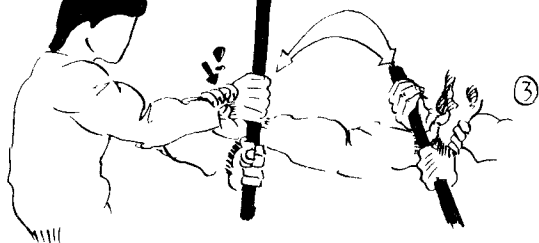
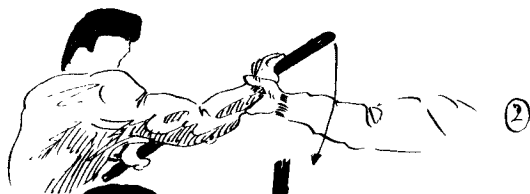
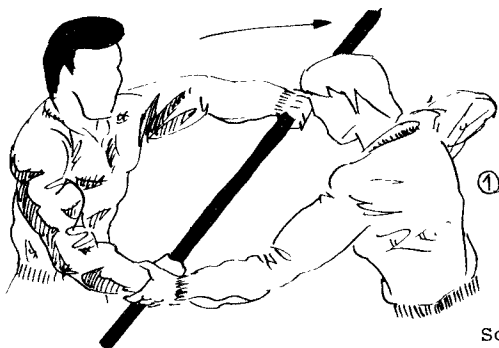
pokrčit se a udeřit HANBO  
do zápěstí protivníkem a  
vyrazíte mu ruce do  
výšky. Bez přestávky v  
pohybu vrazíte HANBO  
obouruč do přední strany  
krku protivníka.





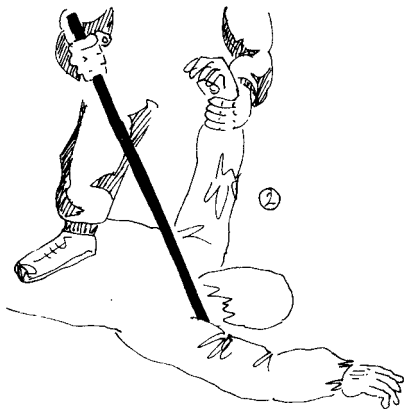
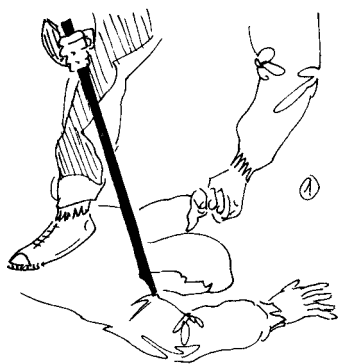
Zachytí-li protivník vaši ruku(1), stačí stočit konec tyče za jeho zápěstí, druhou rukou uchopit tyč pod protivníkovou rukou (2) a pravou rukou přetočit doleva dolů (3). Pákou na zápěstí svedeme protivníka na zem (4).





Soupeř uchopí vaši pravou ruku (1). Levým koncem tyče udeříme na spánek. Konec tyče přeložíme přes zápěstí (2), levá ruka pustí tyč a přehmátne pod soupeřovu ruku (3) tak, aby neměla nejmenší volnost. Pravou ruku stočíme doleva (4) a jedeme dolů i tělem. Levá ruka se uvolní a fixuje zápěstí, zatímco koleno blokuje celou ruku, pravá ruka s tyčí dokončuje úder (5).





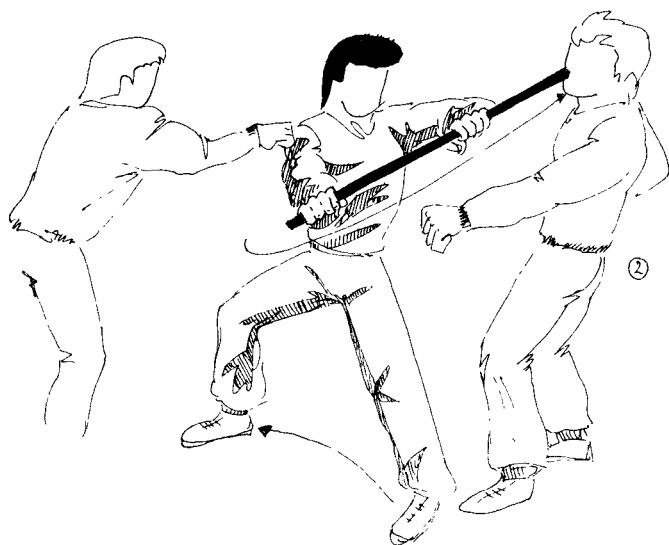
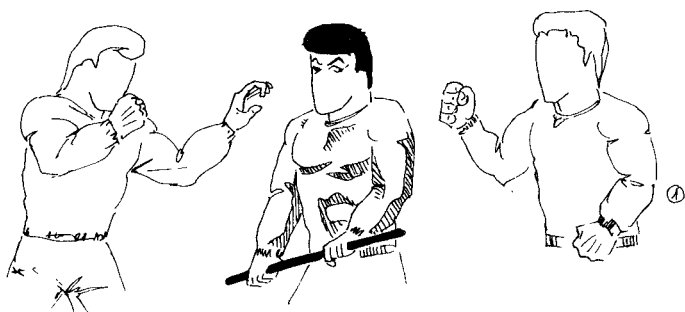
# BOJ PROTI DVĚMA PROTIVNÍKŮM

Boj s Hanbo proti dvěma soupeřům je v mnoha věcech odlišný od předchozích technik

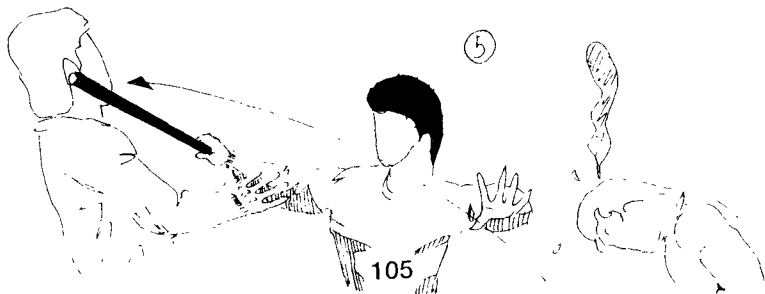
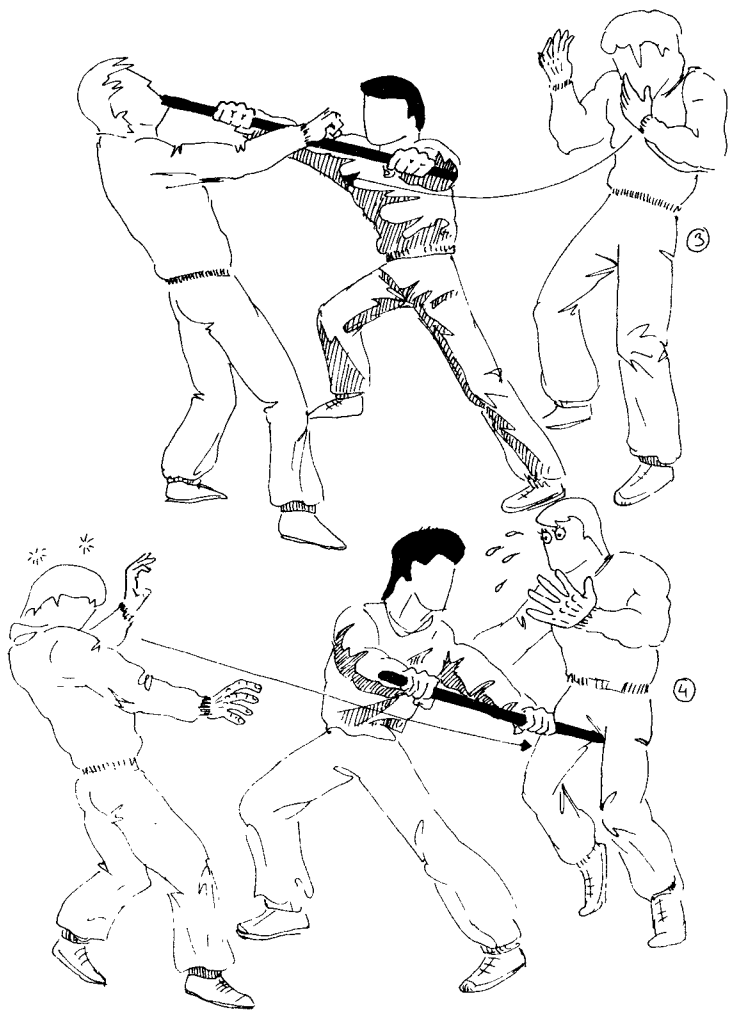
- oba soupeři musí být v zorném poli po celou dobu boje
- soustředte se na každý bod tyčí, nepoužívejte páky, protože zabírají mnoho času
- každý pohyb tyčí musí být úsporný a každé bodnutí musí být úspěšné.

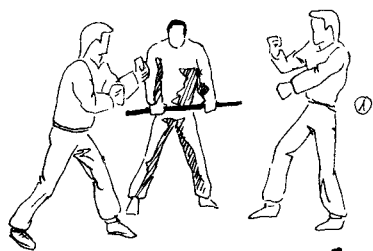
Boj s Hanbo proti dvěma soupeřům patří k tomu nejobtížnějšímu v HANBO - JUTSU. Výcvik boje proti více soupeřům bývá zařazován po úspěšném zvládnutí technik proti jednomu protivníkovi. Vyžaduje úplné ovládnutí těla a Hanbo a perfektní reakci.

- Rozdělte boj na jednotlivé části a nacvičujte je odděleně.
- Udržujte stabilitu těla a správné postavení nohou, protože bez toho mají techniky malou účinnost.
- Snažte se, pokud je to možné, střídat soupeře, abyste si zvykali na různou výšku protivníků.

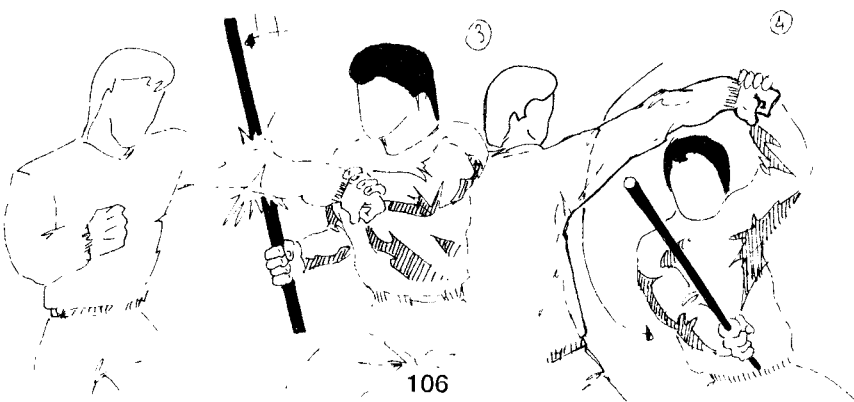
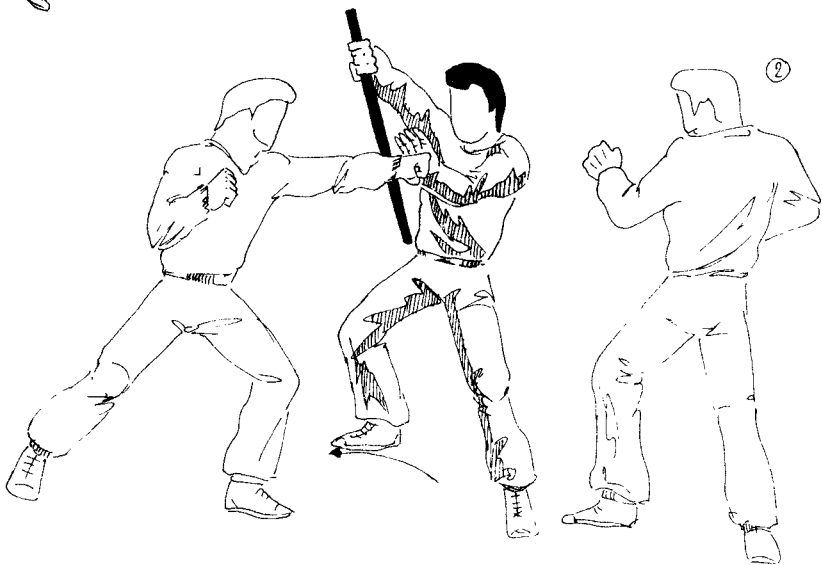


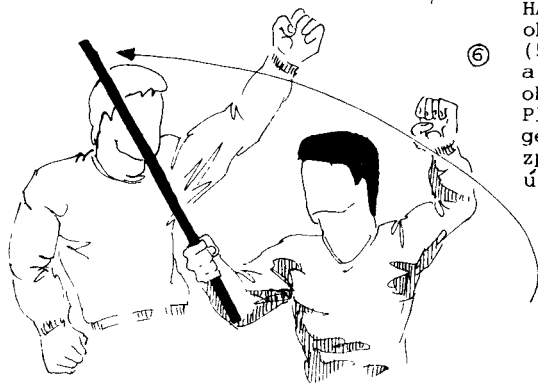
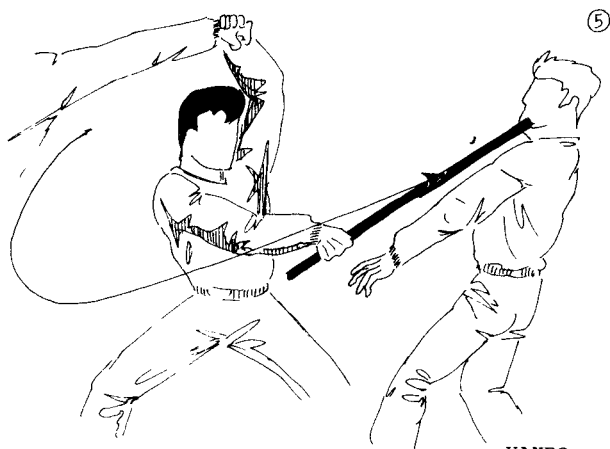
V prvním okamžiku věnujete větší pozornost tomu, co máte za zády (1). Vaší starostí musí být především únik z místa - ukročíte tedy doprava a snížíte trup (2). Zároveň se rychle otočíte a koncem tyce bodnete do obličeje protivníka za vámi.



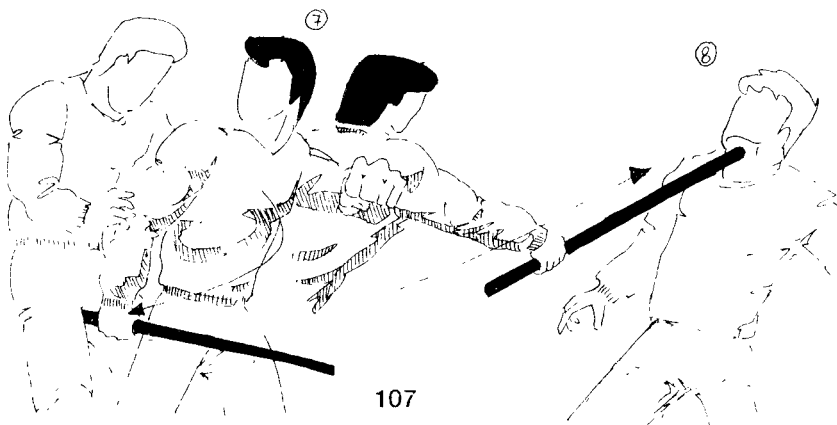


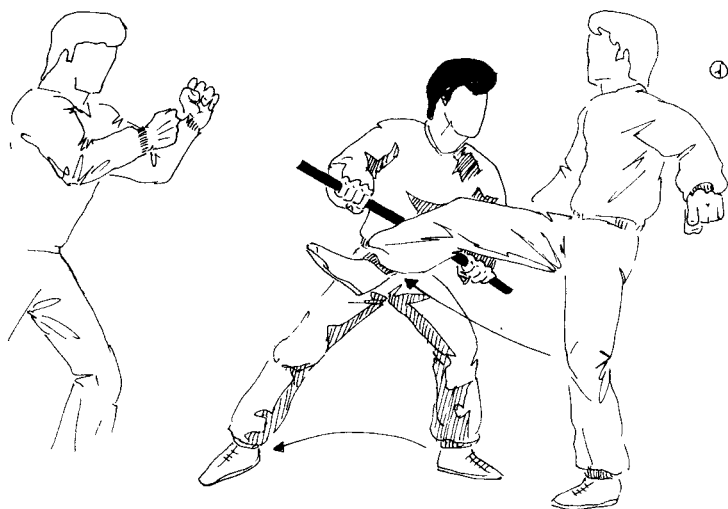
Levá ruka zachycuje úder protivníka (2) a tyč je v úderu tažena pravou rukou vzhůru. Vzápětí následuje krátký úder zvenčí do lokte (3) a blokováná ruka je zdvižena, aby HANBO mohla projít (4).





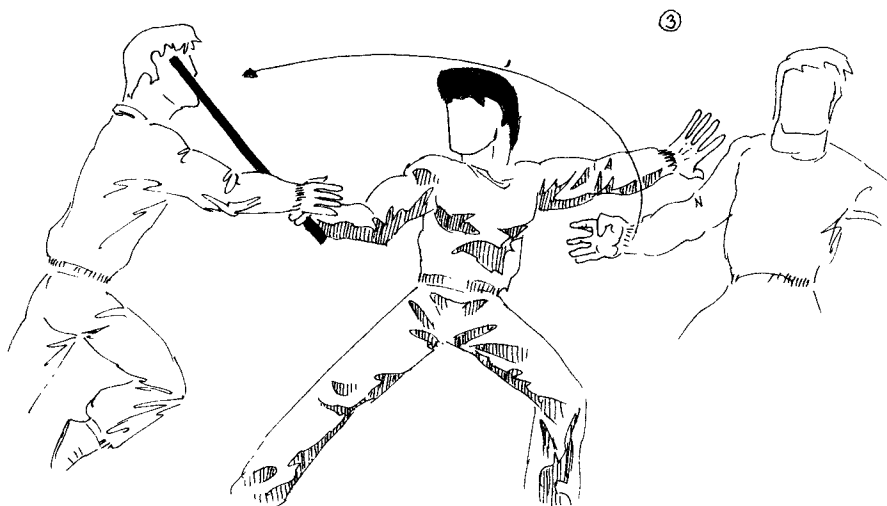
HANBO pod rukou udeří do obličeje druhého útočníka (5). Ruka s HANBO se vrátí a úderem zesponu zasahuje obličej prvního (6). Plynule bije dolů do genitálií (7), odkud bodá zpět do obličeje druhého útočníka (8).



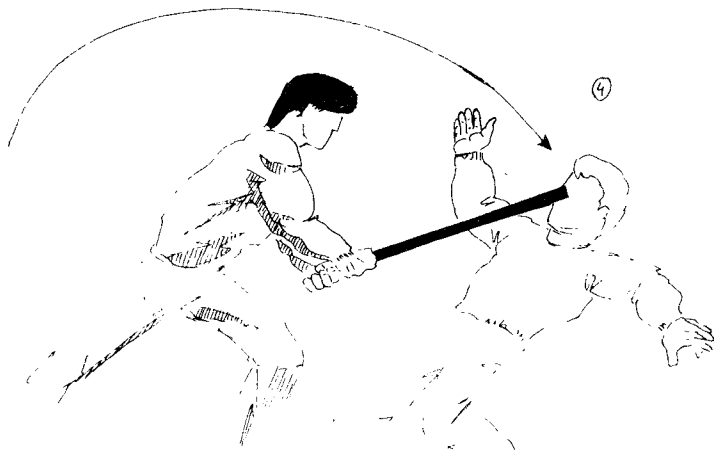


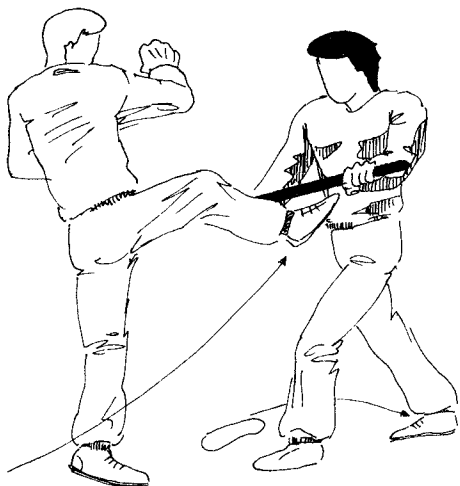
1. Obouruč držena HANBO blokuje kop shora zvenčí, pravá noha ukročí vzad.
2. Levá noha vykročí k soupeři a pravý konec HANBO udeří protivníka do obličeje.



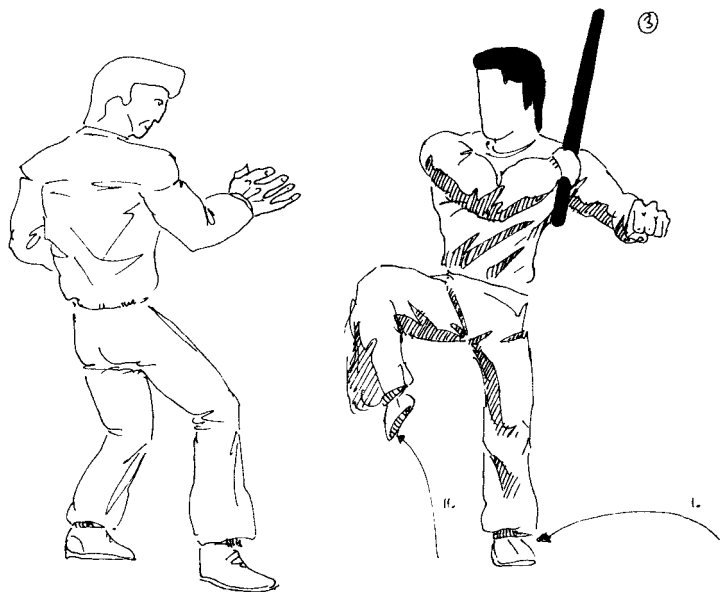


Leva ruka pouští HANBO a odstrkává protivníka (3). Ruka s HANBO dlouhým švihem uhodí do obličeje druhého soupeře odkud se plynule vrací (4), aby obouruč "dobila" prvního protivníka.

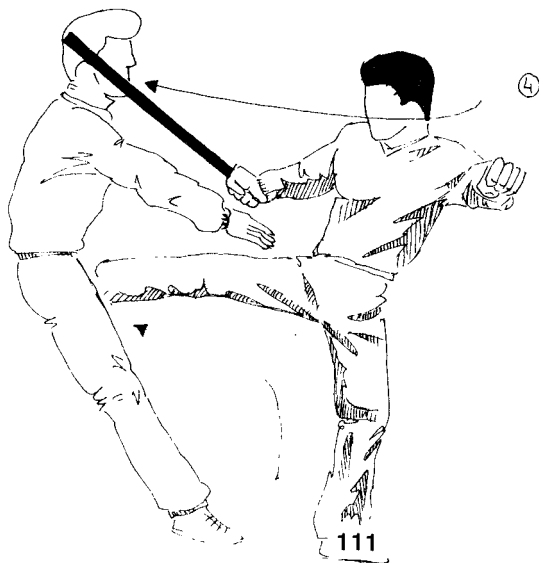


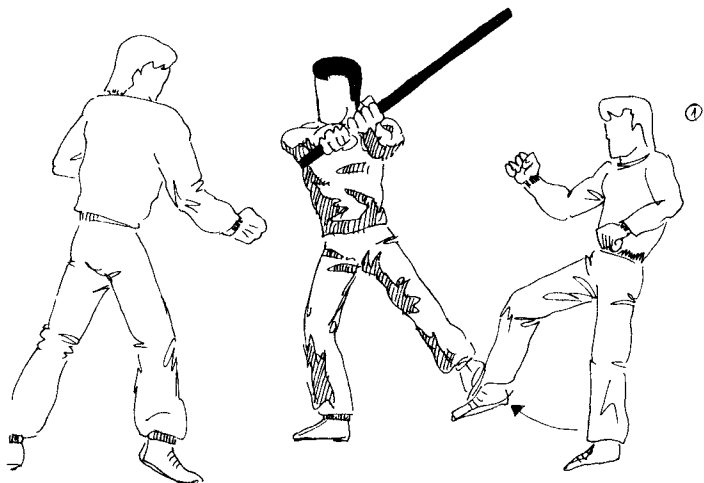


Obránce srazí kop krytem  
 obouruč (1) a pravou  
 nohou ukročí dozadu.  
 Otáčí se za pravou rukou  
 a udeří do obličeje (2)  
 druhého útočníka.

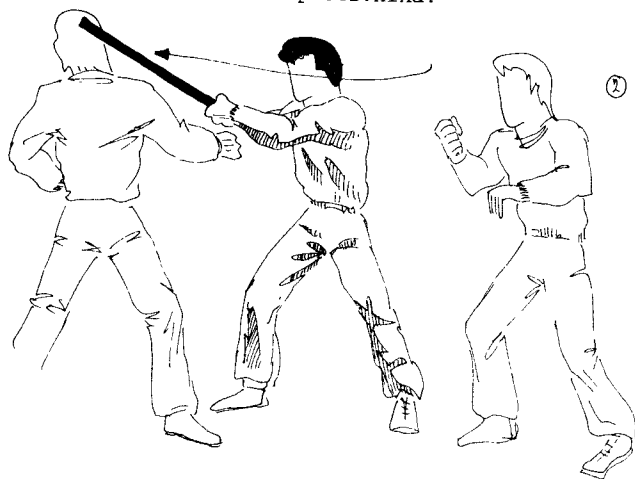


Trup na špičkách dokončí otočku, levá noha prokročí (3). Ruka s HANBO jde do náprahu a současně s kopem Yoko-Geri do rozkroku (4) švihne útočníka na spánek.





Kop prvního protivníka je zablokován nohou (1) a následuje úder obouruč drženým HANBO (2). na spánkovou kost druhého protivníka.

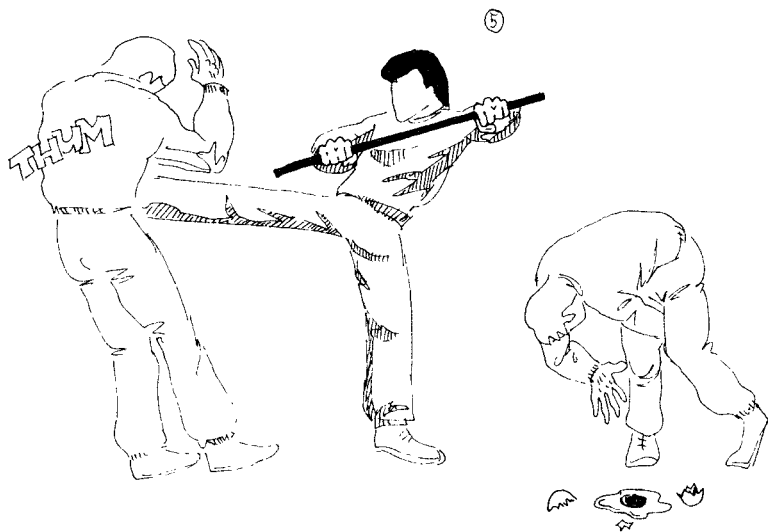


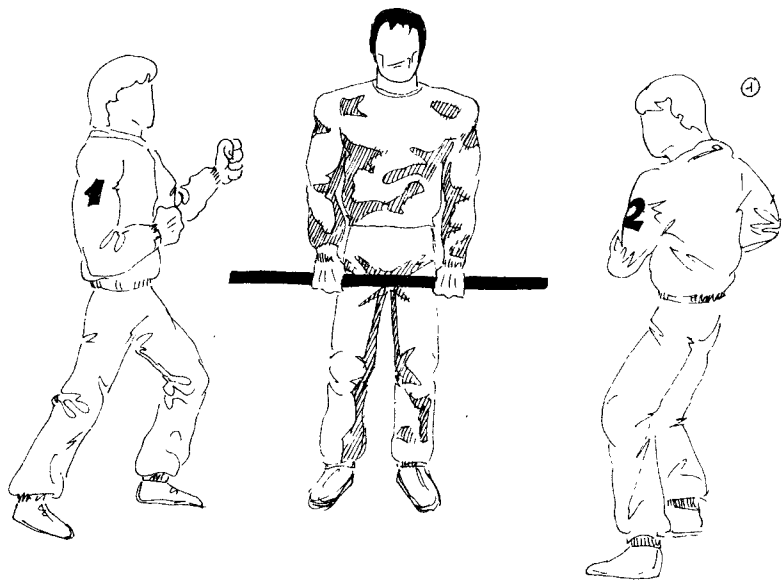
Odtud úder plynule zpět (4) na čelist, nebo krční tepnu druhého protivníka.

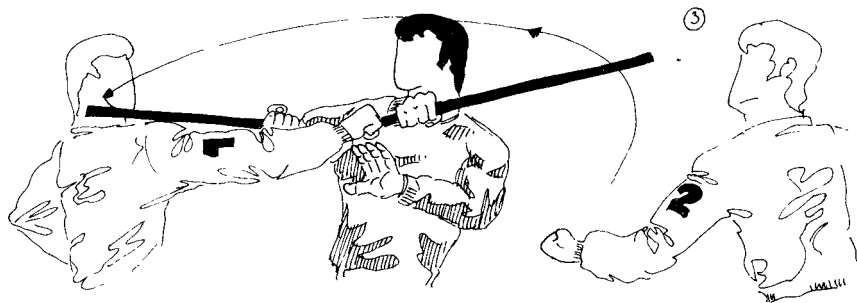




Následuje kop na genitálie (4) druhého soupeře a vzápětí kop na prvního (5) protivníka.



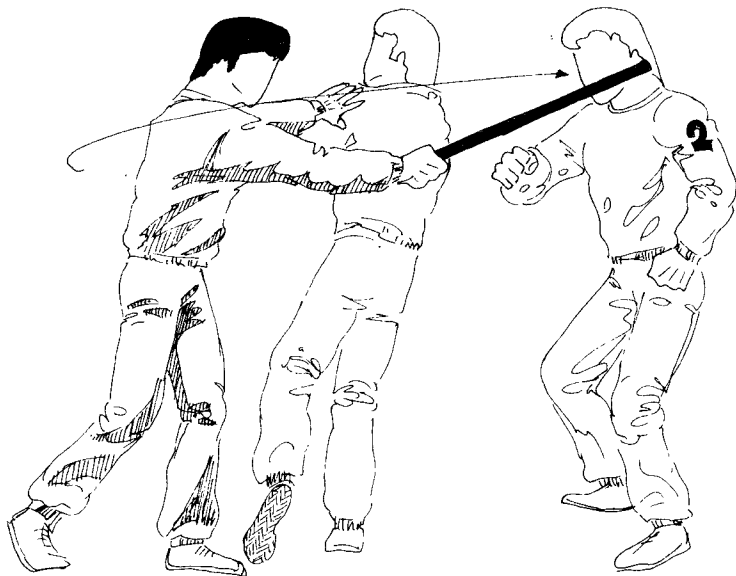




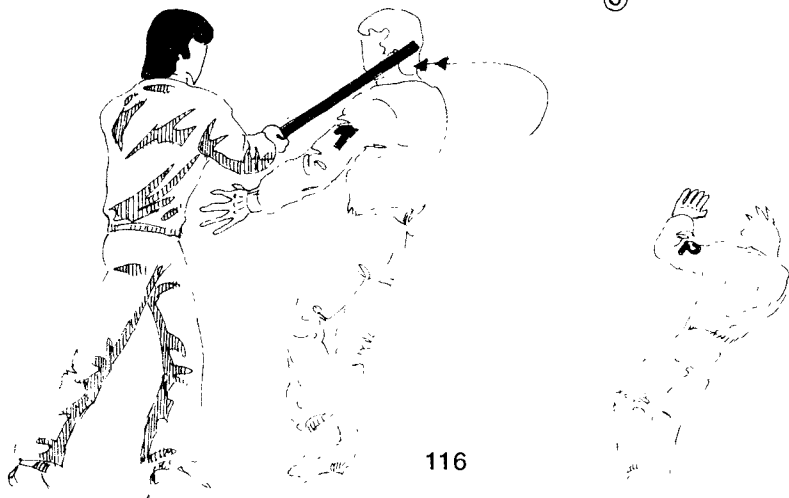
První útočník udeří pěstí a druhý útočník útočí kopem Mawashi-Geri. Ukročíte levou nohou dozadu a s HANBO odrazíte pěst i kop zevnitř ven (2). HANBO se dostane do svislé polohy, pravým koncem nahoru. Levá ruka použít HANBO a pravá švihem udeří nad útočnickovou rukou do jeho krční tepny (3). Při úderu je zachycena levačkou útočnickova ruka a ten je stažen proti druhému protivníkovi.



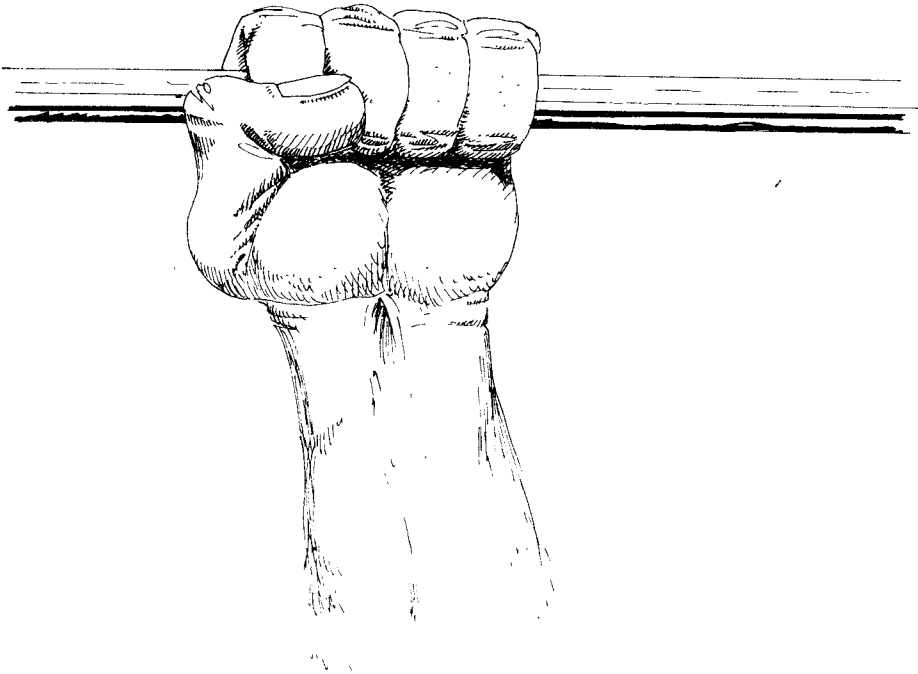
5

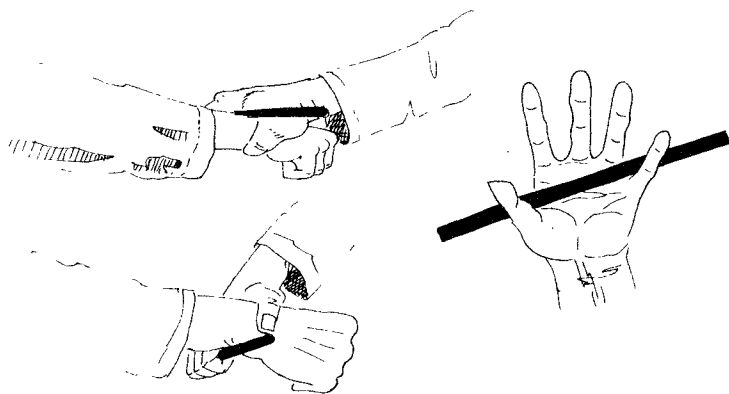


6

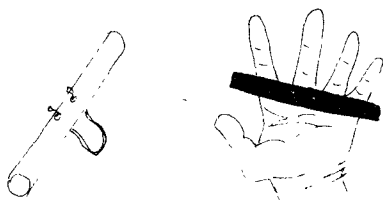


# Tessen

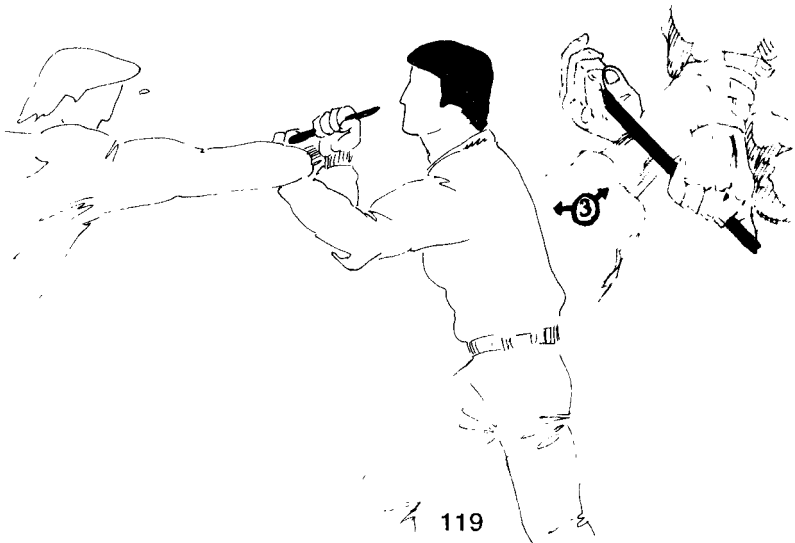
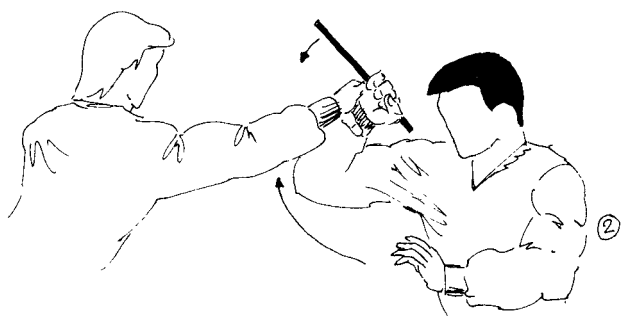
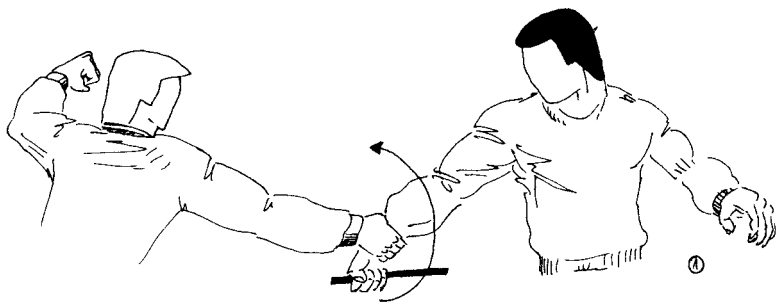


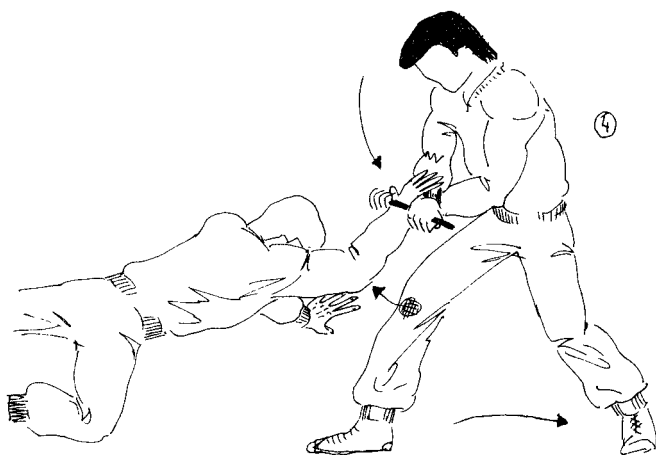


Způsob držení Tessenů .  
Tessen vyvine značně  
silný tlak na kosti v  
zápěstí.

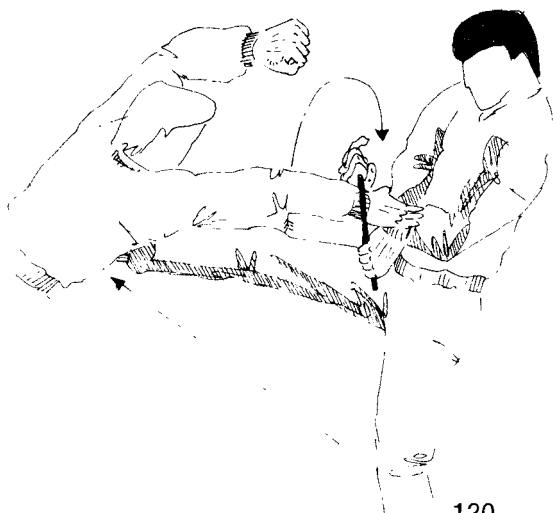


Jsou i Tesseny, které šnůra přidržuje na prostředníku.  
Zachytí-li se tento Tessen někde za šatstvo, nebo je-li  
zachycen přímo rukou, je velice snadné přijít s Tessenem  
i o prst.



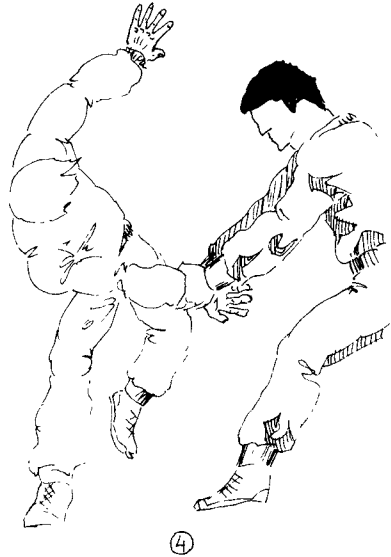
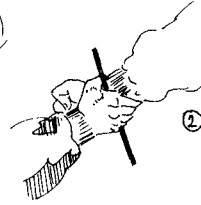
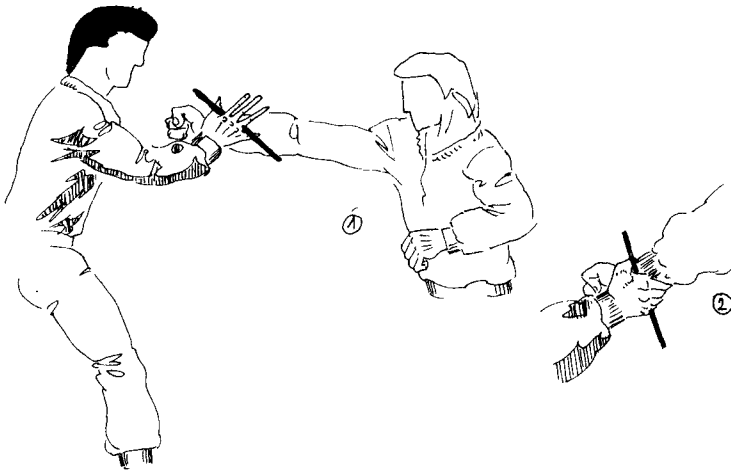


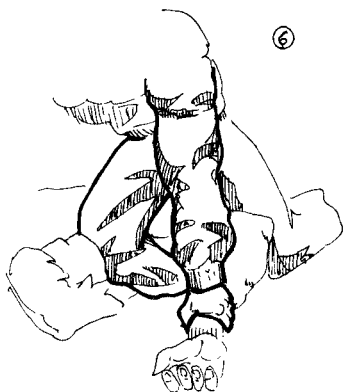
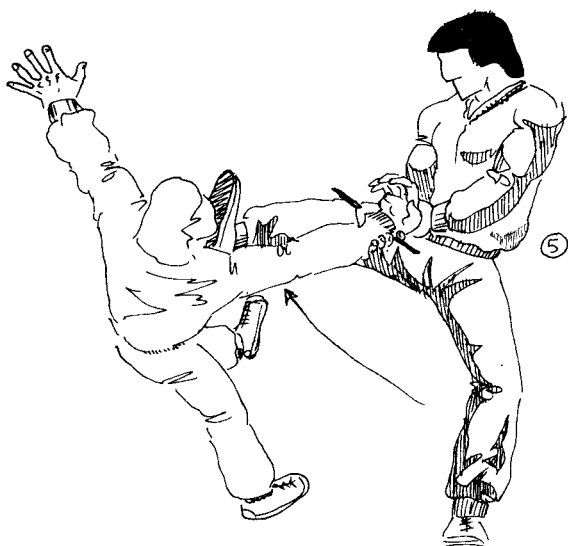
Zachycená ruka se otočí zevnitř nahoru (1) tak, aby tyč vedla přes zápěstí (2). Podhmatem z druhé strany zafixuje ruku protivníka levá ruka (3). Současně ustoupíte a stlačíte (4) ruce k zemi. Kolenou přední nohy směruje proti hlavě.



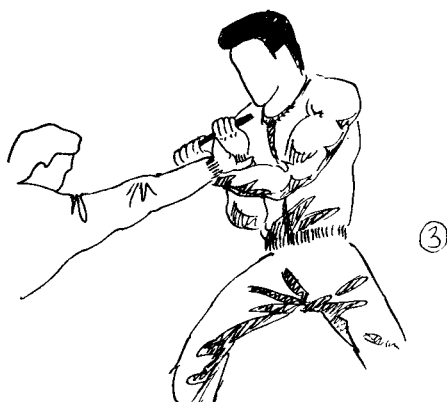
**Varianla 2**

Místo stlačení dolů ruce přetočíte a dokončíte kopem.

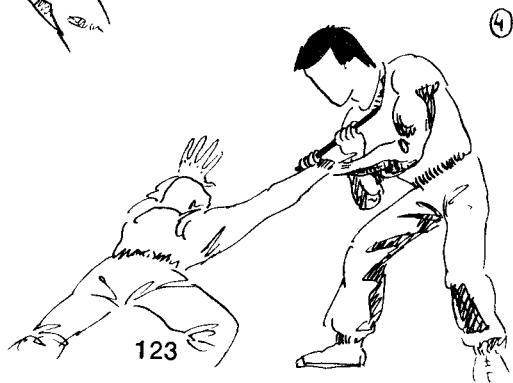


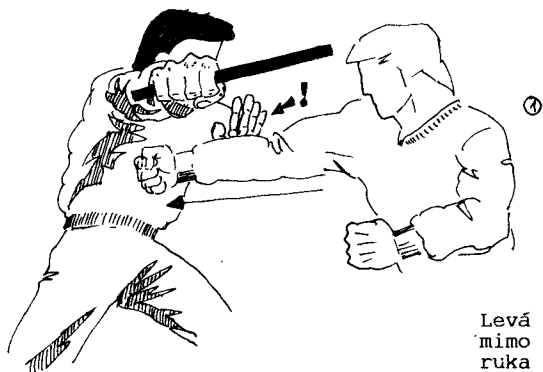


Útočící pravá ruka je zachycena pravou rukou (1-2). V okamžiku, kdy je ruka zachycena, vykračuje levá noha vpřed. Obránce provede otočku pod rukou (3). Přidá se i levá ruka a kroucení ruky pokračuje (4). Pro zvýšení razance je možné i kopem rychleji srazit protivníka k zemi (5). Noha je provlečena pod nadloktím tak, že se ruka opírá o lýtko a levá ruka páčí k zemi. Koleno se opírá o krk, nebo obličej.

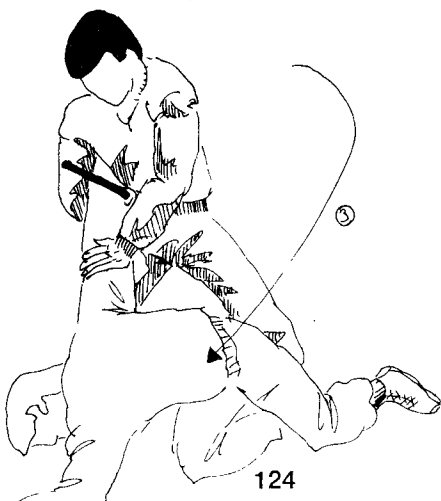
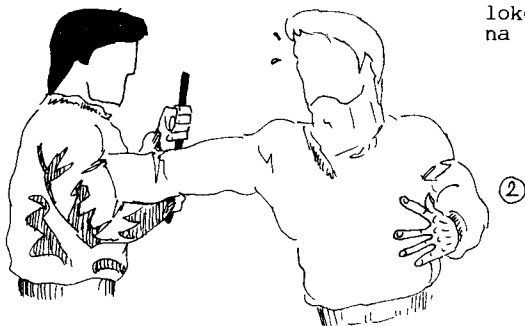


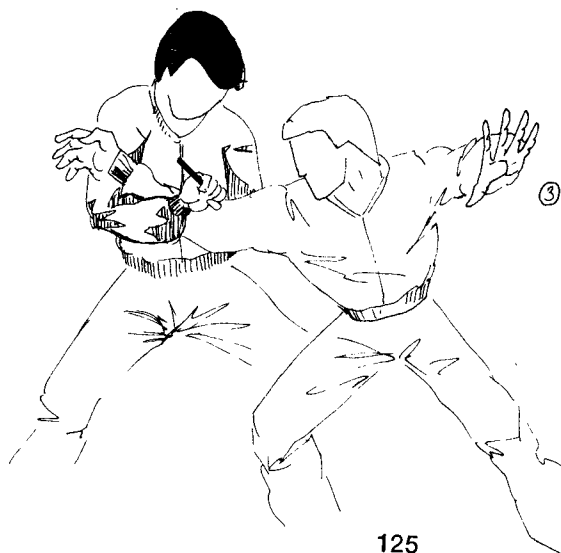
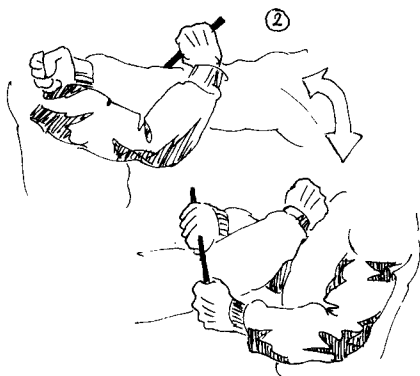
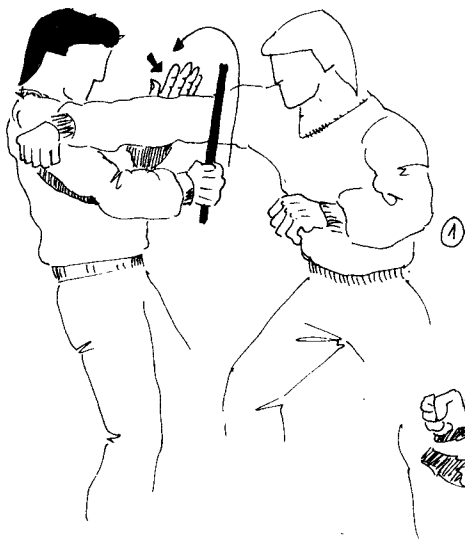
Technika je naprosto  
stejná i pro HANBO !

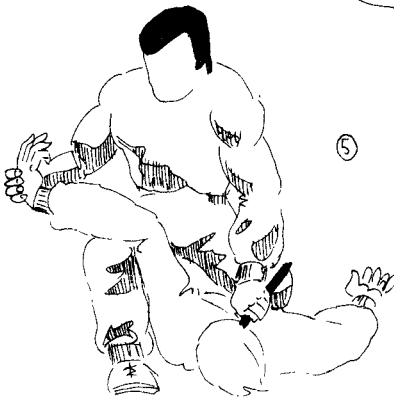
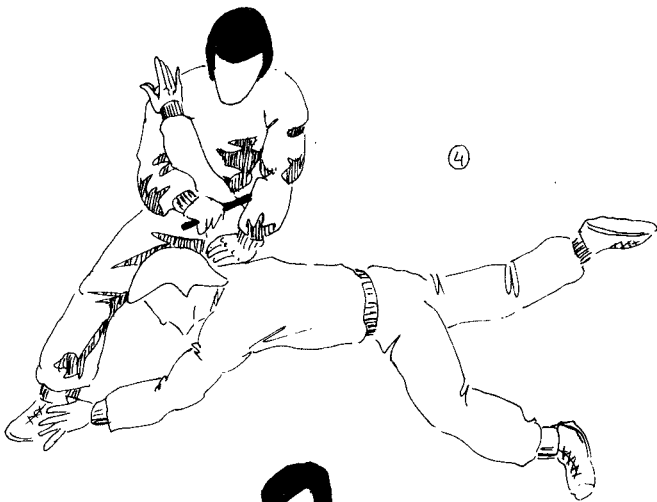


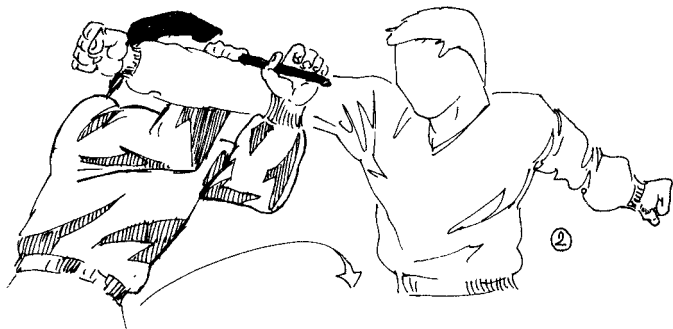
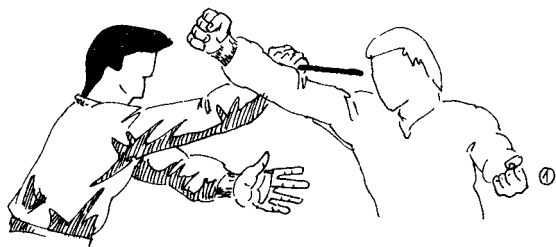


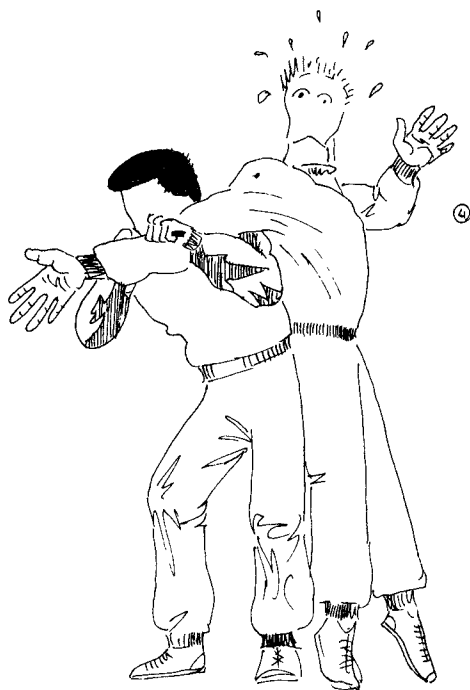
Levá ruka (1) sráží pěst mimo tělo pod ruku. Pravá ruka zablokuje v podpaží pěst a tyč se provlékne za loket (2). Pákou na loket srazíte protivníka na zem.



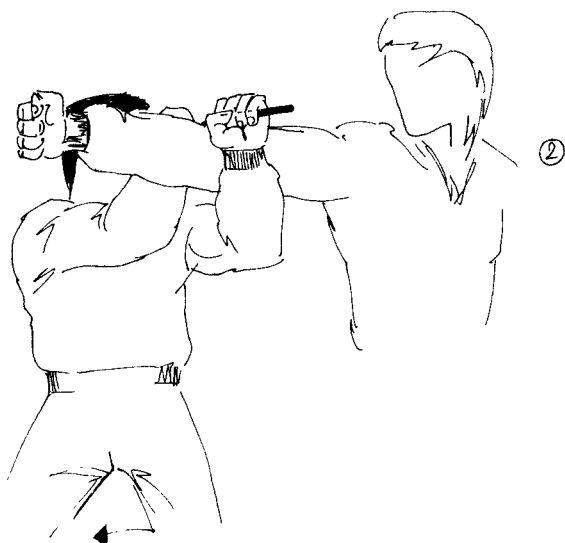






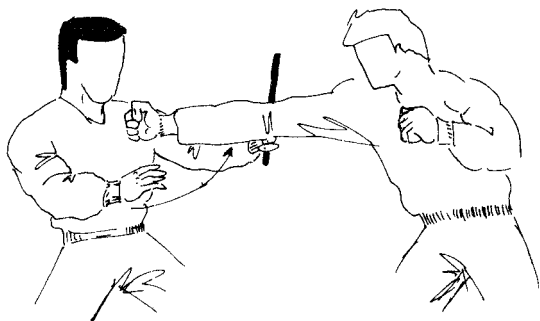


varianta2

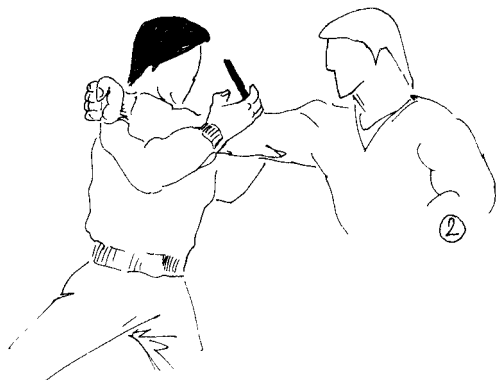




Se spojením rukou na tyči vykročí pravá noha (2) a páčením ohnete ruku. Mohutně zatáhnete, abyste soupeře vyvedli z rovnováhy (3) a to celé ukončíte kopem na ledviny (4).

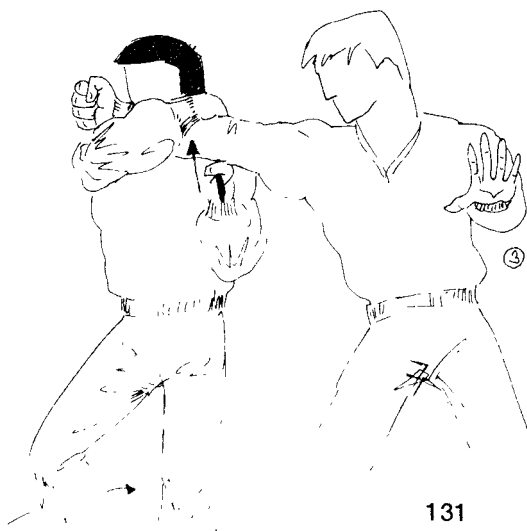


①



②

Levá ozbrojená ruka  
zarazí útočící ruku (1).  
Pravá ruka podhmátne  
útočnickovu ruku a zachytí  
tyč (2). Otočíte se  
překročením pravou nohou,  
příčměž levá ruka vytváří  
páku proti lokti (3).

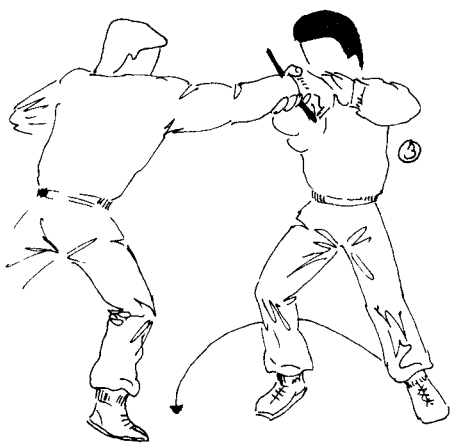
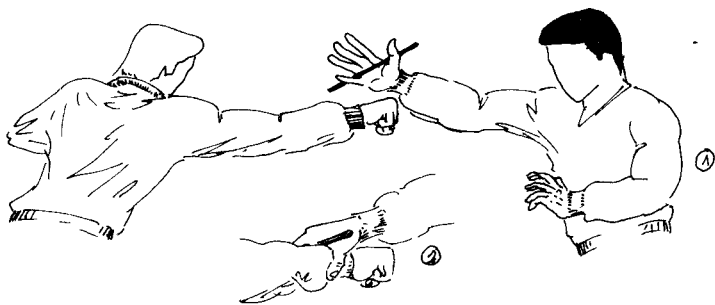


③

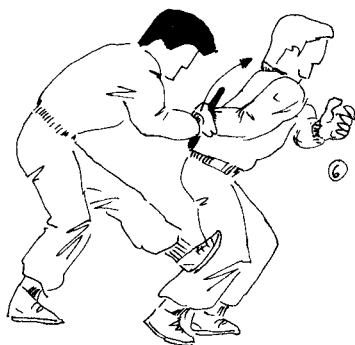


Přitáhněte si soupeře na tělo tak, aby se jeho triceps dostal na vaše rameno --- a zvednete ho na přehoz (5).

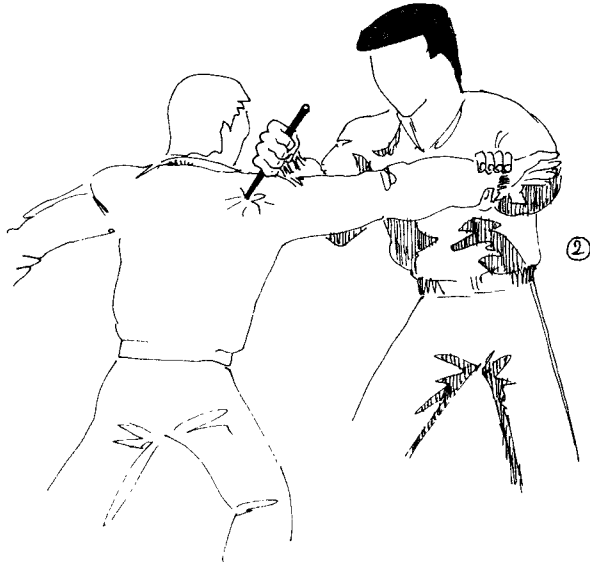
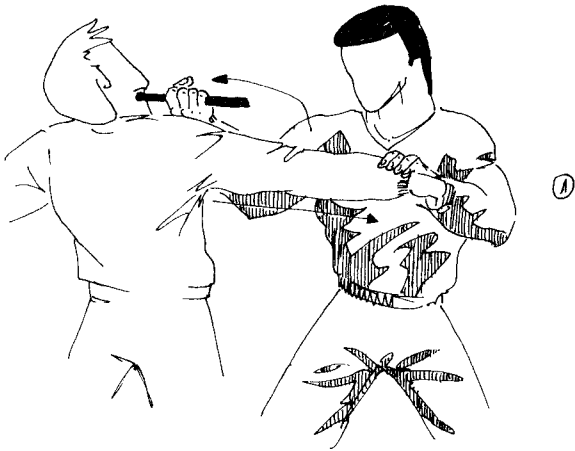




Zachycenou ruku (1-2) zafixujte levou rukou a zvedněte ji do výšky (3). Zároveň se pod rukou protočíte ven mimo tělo. Průběhem rotace zasadíte úder loktem do žeber (4).

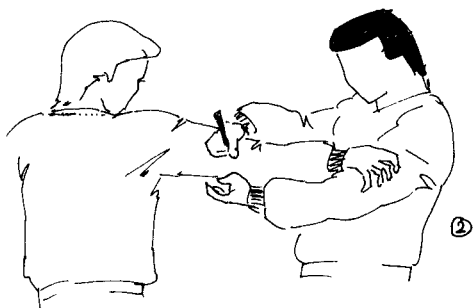


Zároveň s dokončením otočky (5) se přidá druhá ruka k páčení a levá noha proslápně zezadu nohu protivníka. Současně zesílíte tlak pákou k hlavě (6) a srazíte soupeře na zem.



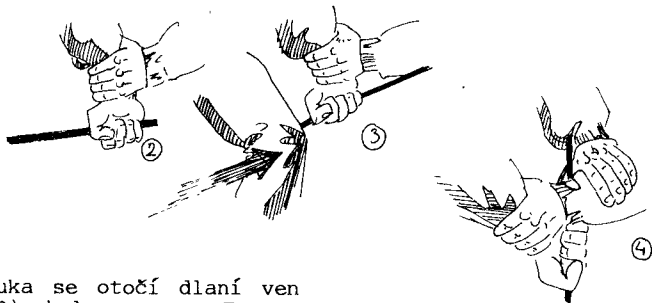
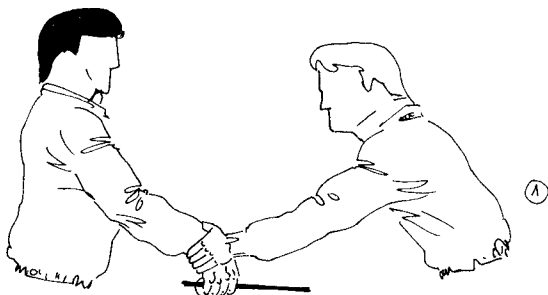


Levá ruka srazí útočnickovu pěst a zachycuje zápěstí (1). Pravá ruka s tyčí bodá do krku, nebo obličeje (2). Levá ruka kroutí blokovanou ruku a pravá s tyčí bodá do lopatky.

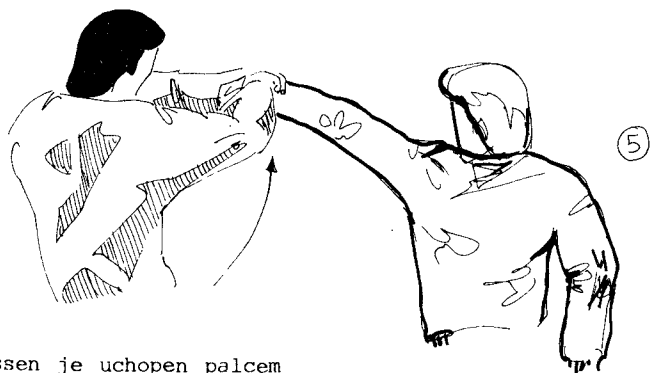


Levá ruka přidrží útočníka a pravá s tyčí bodne koncem do svalu nad loktem (2). Tlakem konce tyče a pákou zachycené ruky svedeme protivníka na zem.

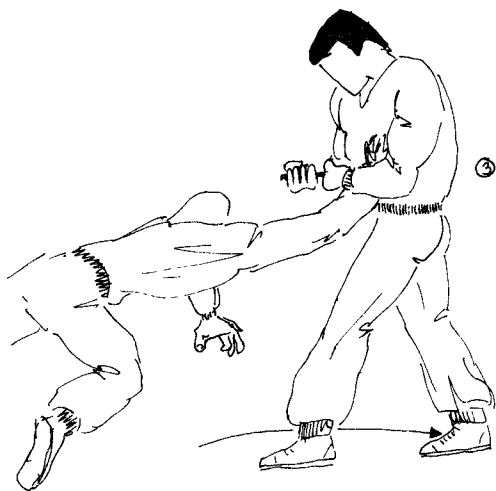
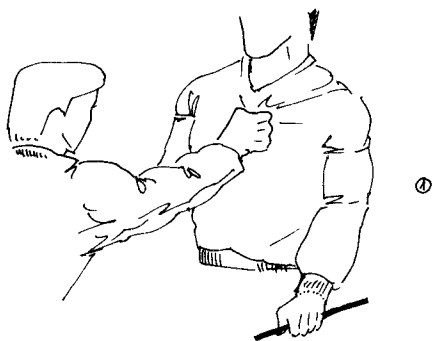


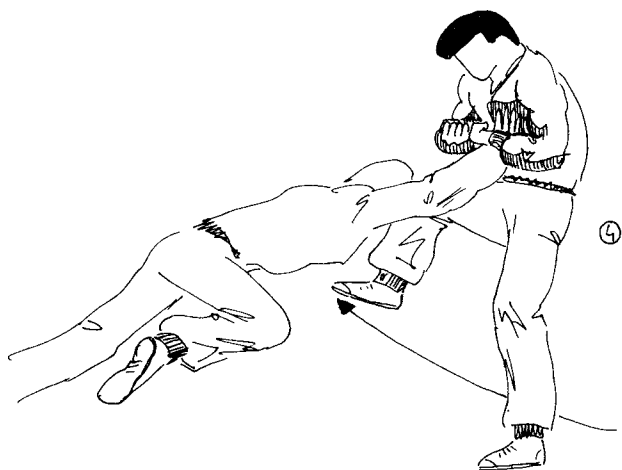


Ruka se otočí dlaní ven (2), koleno posune Tessen (3) a skloněním zápěstí dostaneme Tessen pod ruku protivníka (4).

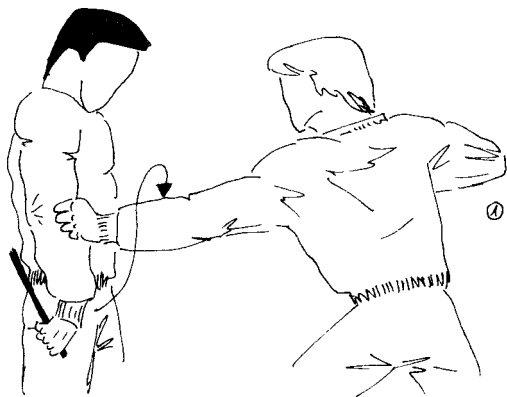


Tessen je uchopen palcem a levá ruka přikryje soupeřovu ruku a zapálí.

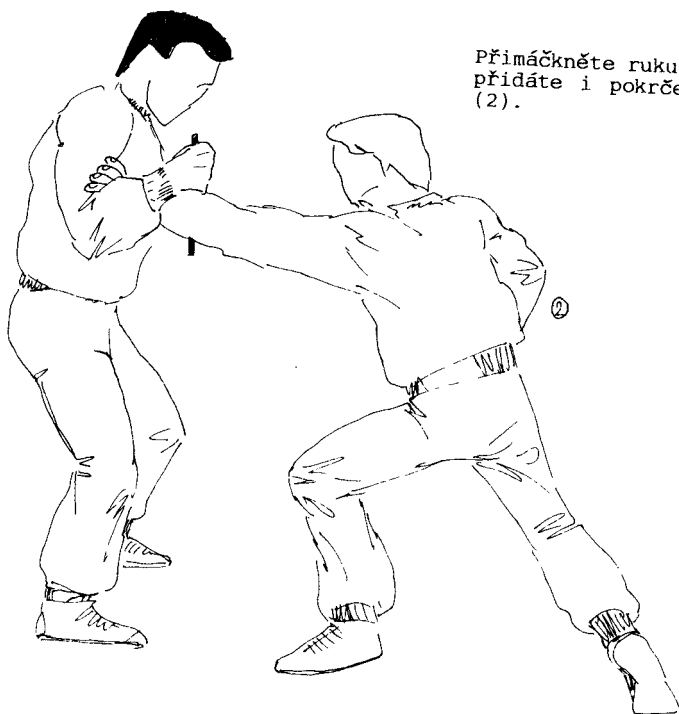


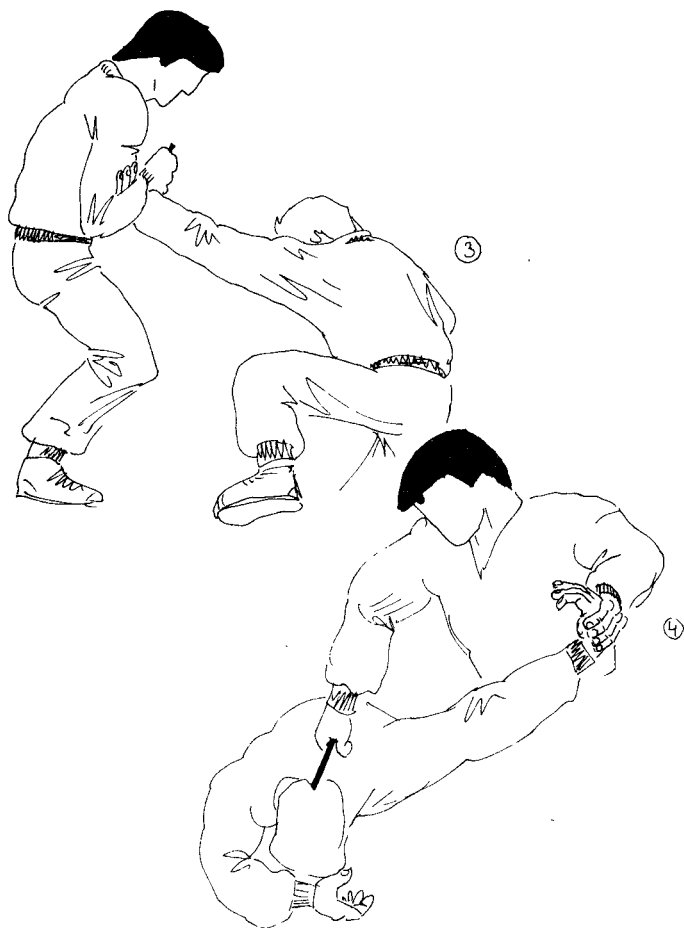


Soupeř vás uchopil ze-  
předu za košili (1).  
Konec Tesse nu mu obouruč  
vrazíte do hřbetu ruky  
(2), přidržíte si ji u  
těla a ukročíte spolu s  
mírným předklonem (3).  
Padajícímu protivníkovi  
pošlete do obličeje  
koleno (4).

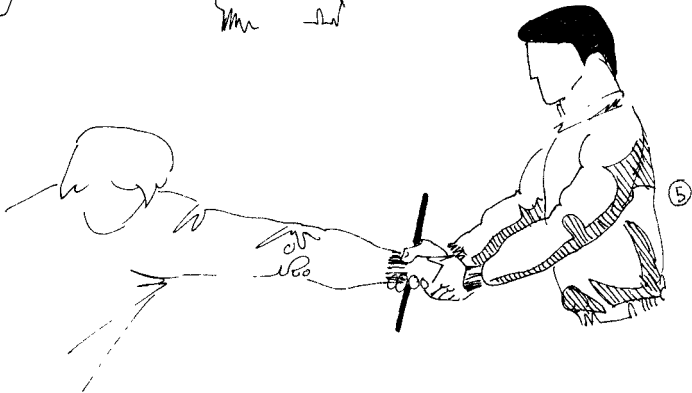
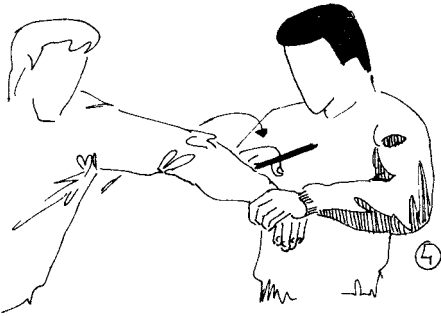
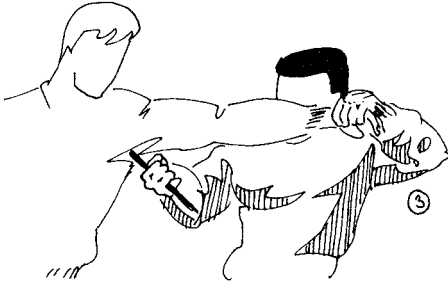
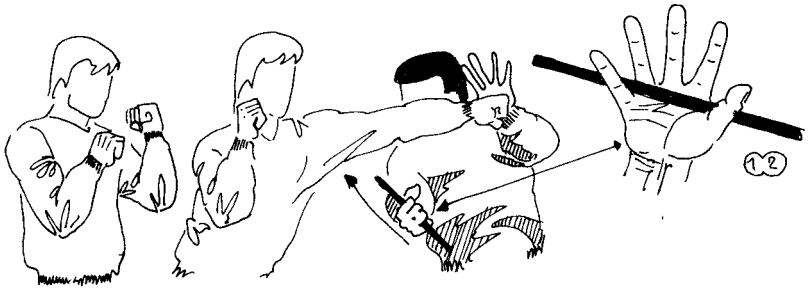


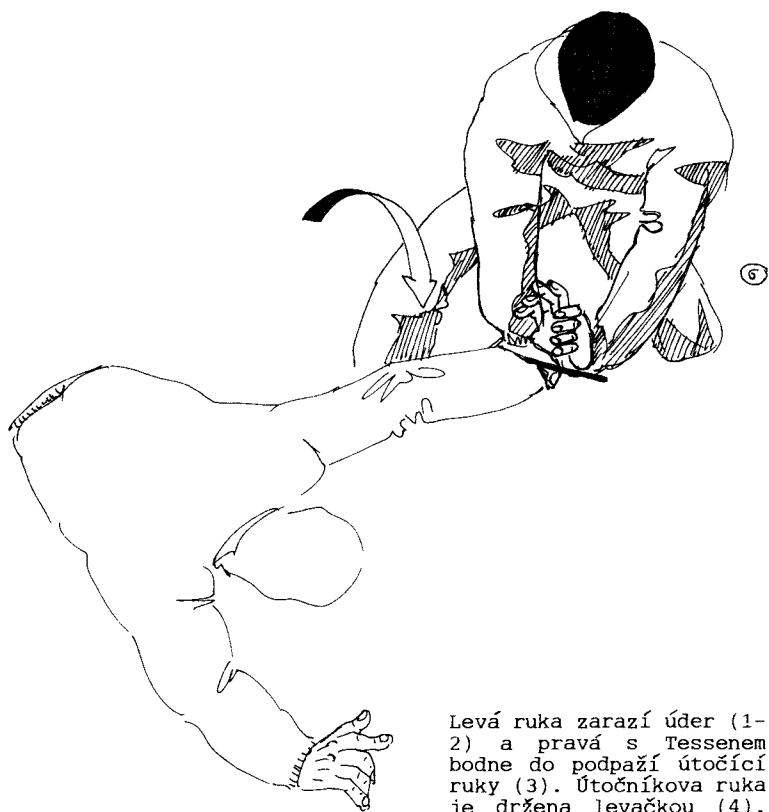
Přimáčkněte ruku k tělu a  
přidáte i pokrčení nohou  
(2).



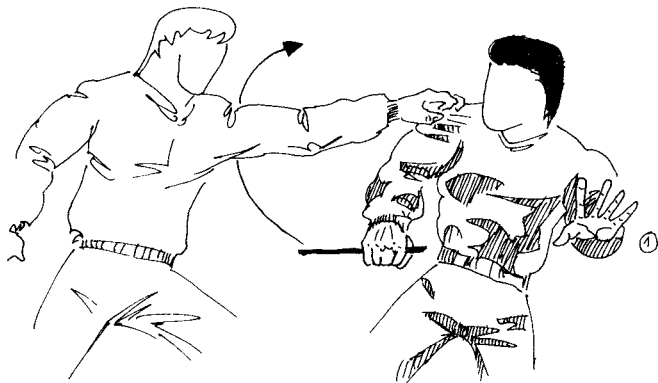


Stlačíte protivníka na zem a s uvolněním si rukou udržujete páku na ruku (4) a tyčí zakončíte bodnutím do zátylku.

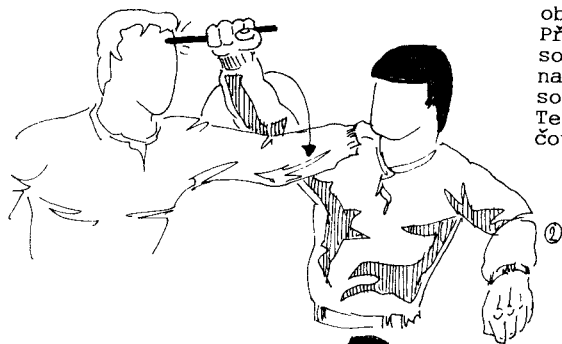




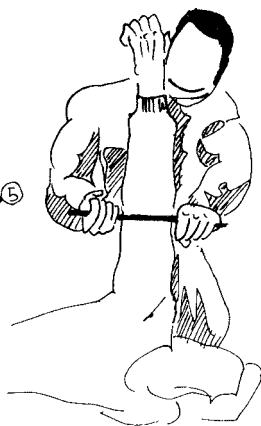
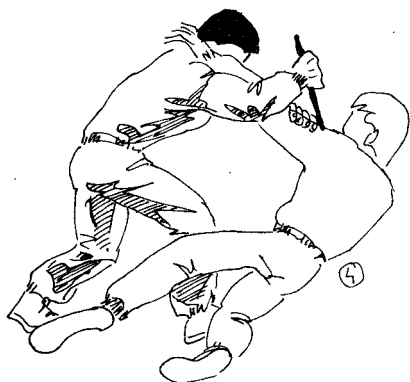
Levá ruka zarazí úder (1-2) a pravá s Tessenem bodne do podpaží útočící ruky (3). Útočnickova ruka je držena levačkou (4). Pravá ruka s Tessenem rovněž uchopí útočnickovu ruku a přitiskne Tessen pod zápěstí (5), přitom ruku soupeře krotí doleva dolů. Loket protivníka je nahoře a zápěstí je lámáno přes Tessen (6).



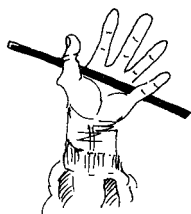
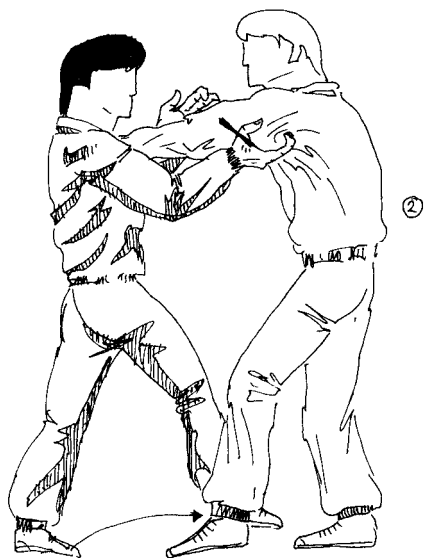
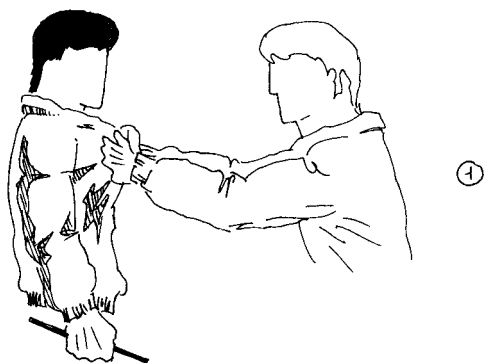
Ruka s Tessenem (1) obkrouží ruku protivníka. Přitom "šmrncne" o hlavu soupeře (2) a zároveň nakročí pravá noha před soupeře (3) a ruka s Tessenem přimáčkne stlačovanou ruku soupeře.



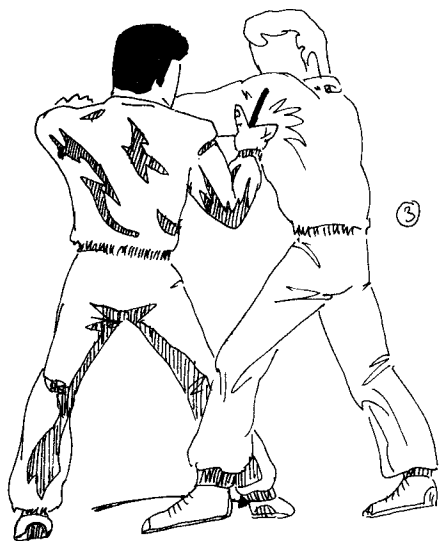
Protivník je přehozen na zem. Jeho ruka je páčena oběma rukama (4).



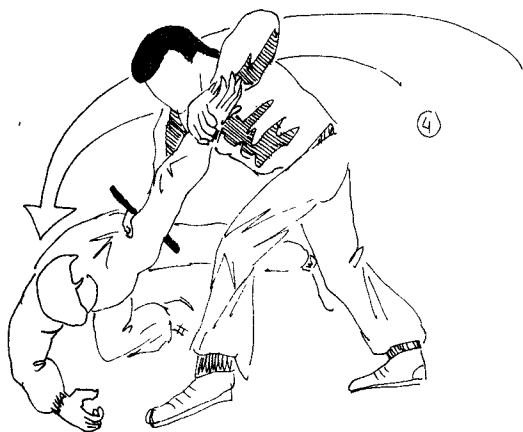
Technika je ukončena opřením kolena o protivníkovu hlavu, zatímco Tessen láme loket (5).

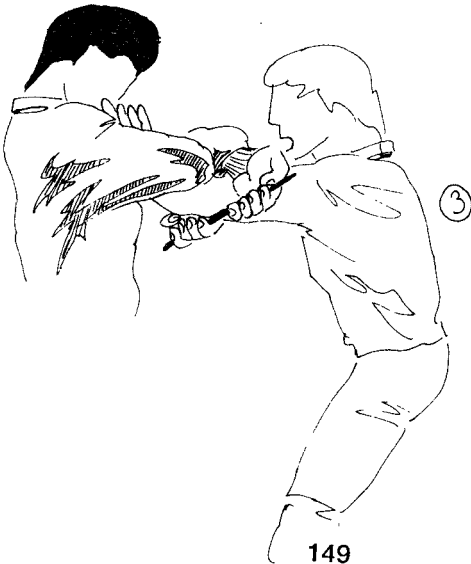
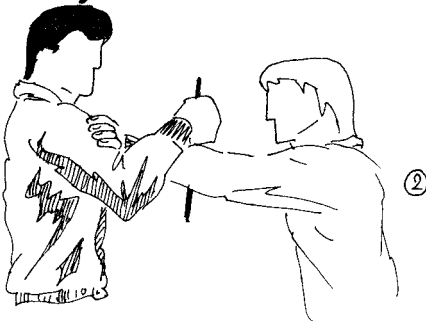
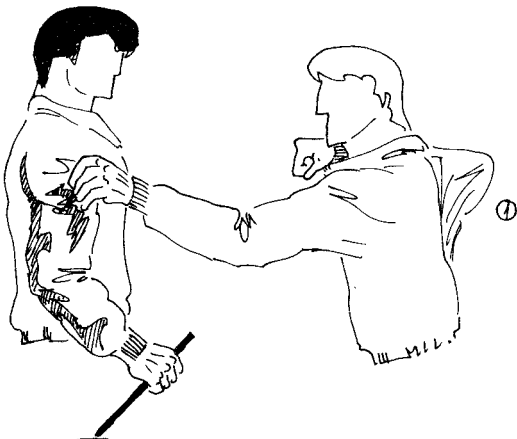


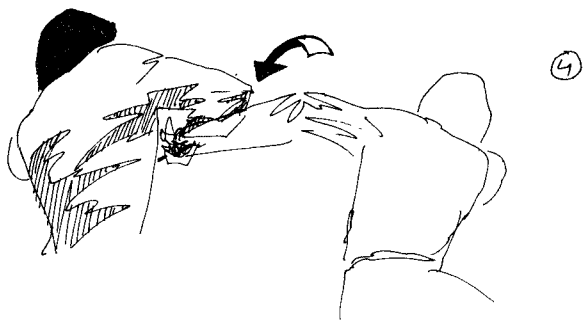
Soupeř vás uchopí za klopý (1). Tessen, držený stejně, jako u předchozích technik tlačí při uchopení do tricepsu a když levá ruka uchopí držící ruku v zápěstí, vznikne páka.



Záleží na razanci úchopu pravou rukou s Tessenem. Pravá noha vyšlápne pod protivníka, zatímco rameno je tlačeno vzhůru (3). Následuje otočka a smetení soupeře přes nohu na zem. (4).

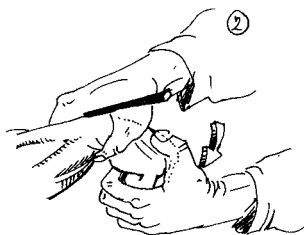
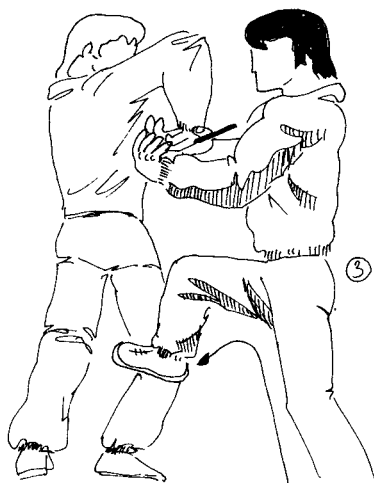
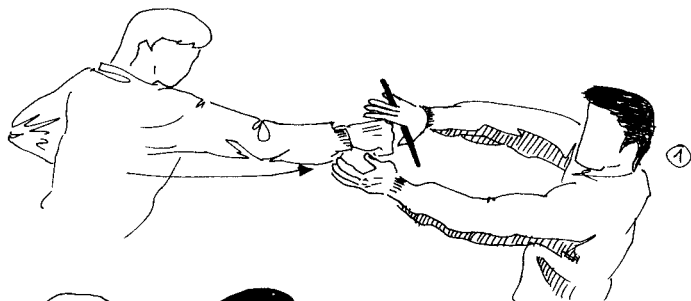




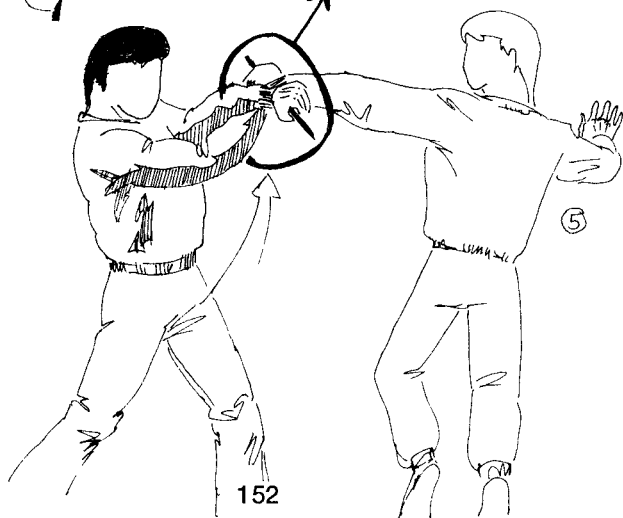
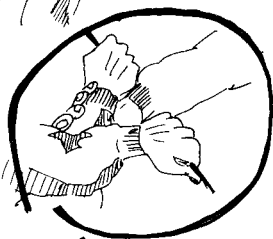
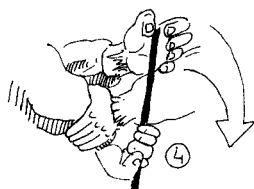
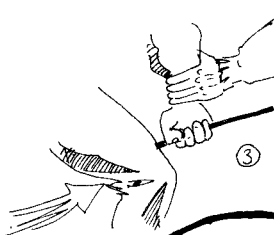
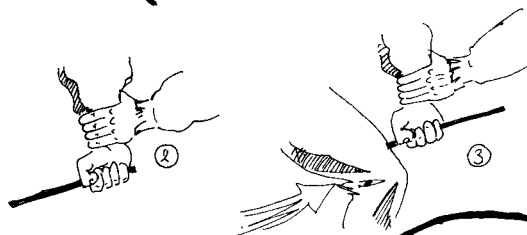
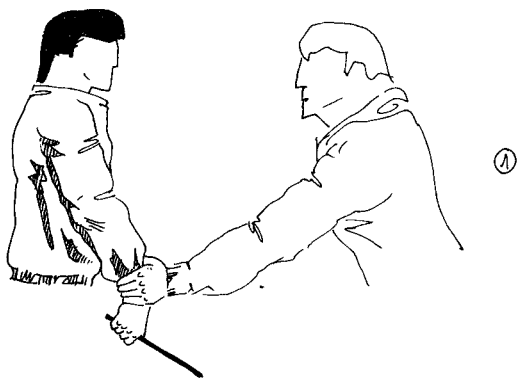


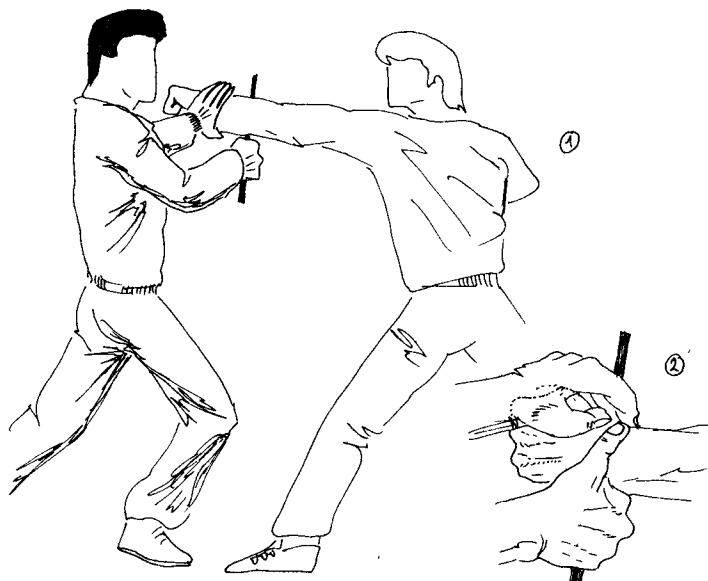
Ruka prochází úplně dokola protivníkovy paže (2) a levá ruka uchopí Tessen zvenčí (3). Obránce otočí trup doleva, současně (4) přetočí ruce (5). Nalehnutím lokte je protivníková ruka zlomena.





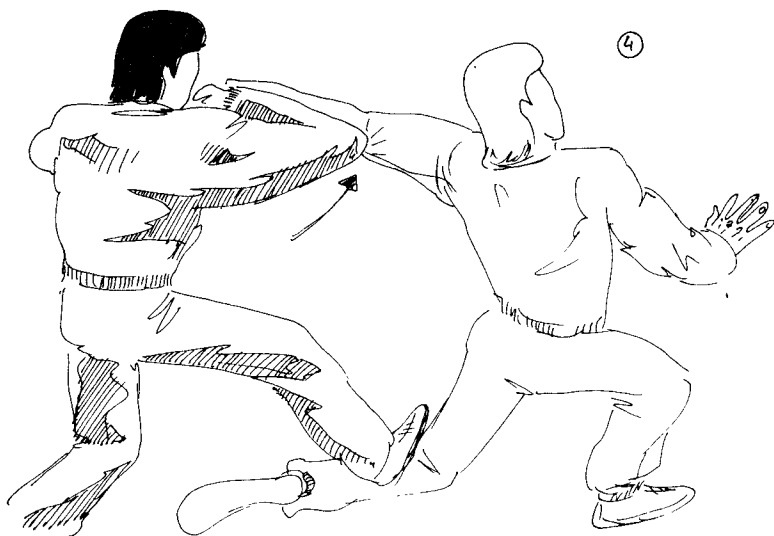
Útočící pěst je zachycena (1) oběma rukama a sklopena (2). Současně je chycená ruka páčena loktem vzhůru a zezadu prošlapována noha (3). Ruka je nadále blokována a pravá ruka s Tessenem udeří do zátylku. (4).



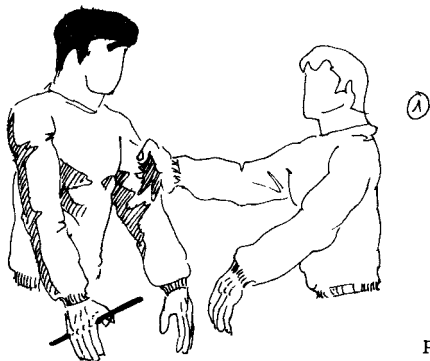


Útočící ruka je zachycena levou rukou (1), zatímco pravačka s Tessenem je prostrčena spodem a zachycena druhou rukou (2). Zápěstí je ohnuto a otočeno doprava (3). Kopnutím do levé nohy je protivník sražen k zemi.



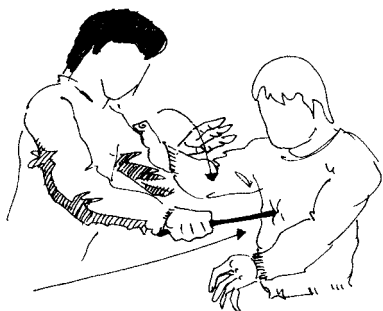


Útočnickova ruka je stále držena napjata (4). Loket se opře zezadu do lokte útočnickovy ruky a zlomí ji .



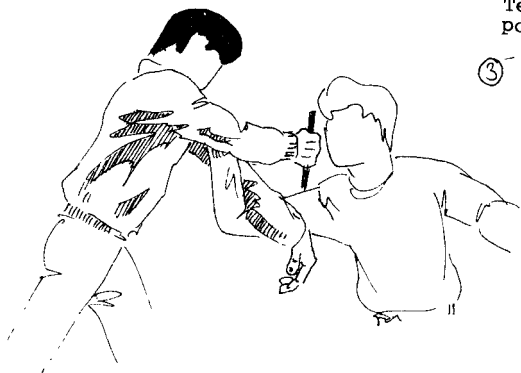
①

Protivník vás uchopil za  
rukáv levé ruky (1).  
Tessen v pravé ruce bodne  
protivníka na solar  
plexus (2).

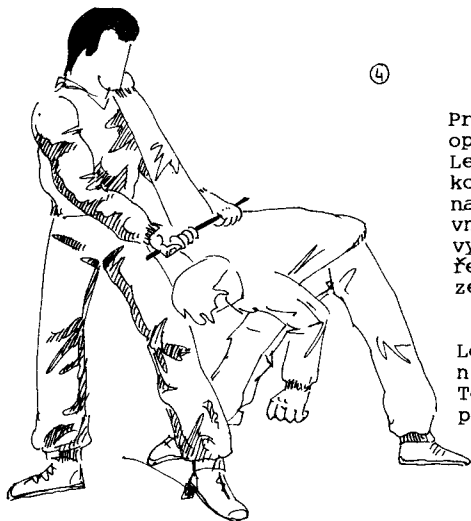


②

Zároveň levá ruka zaháku-  
je protivníka zvenčí a  
Tessen je opřen za paži  
pod ramena.



③



④

Protivníková ruka je opřena o levé rameno. Levá ruka uchopí druhý konec Tessenu (4) a pákou na rameno stahuje protivníka k zemi. Levá noha vykročí před nohy soupeře, který je sražen na zem.

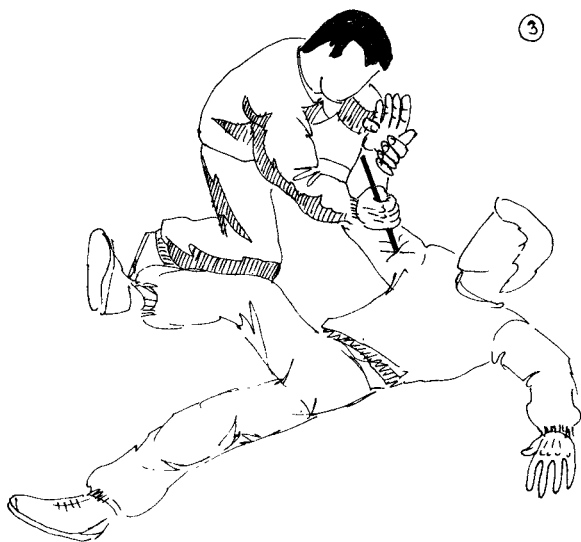
Levá ruka blokuje protivníka, zatímco ruka bodá Tessenem do zátylku hlavy protivníka (5).



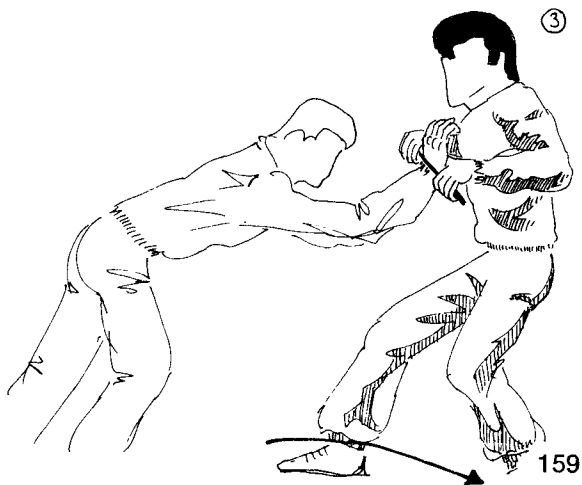
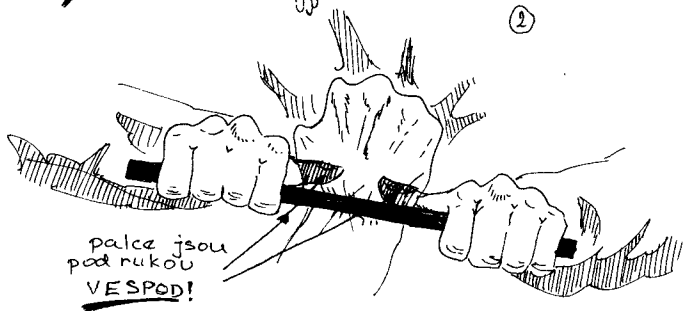
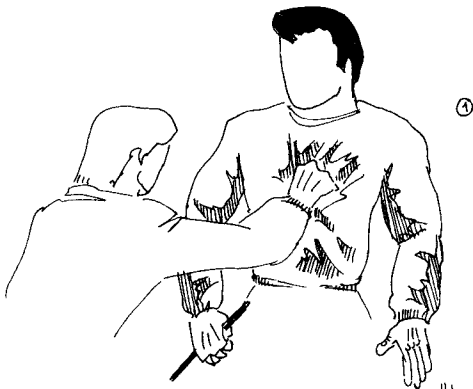
⑤

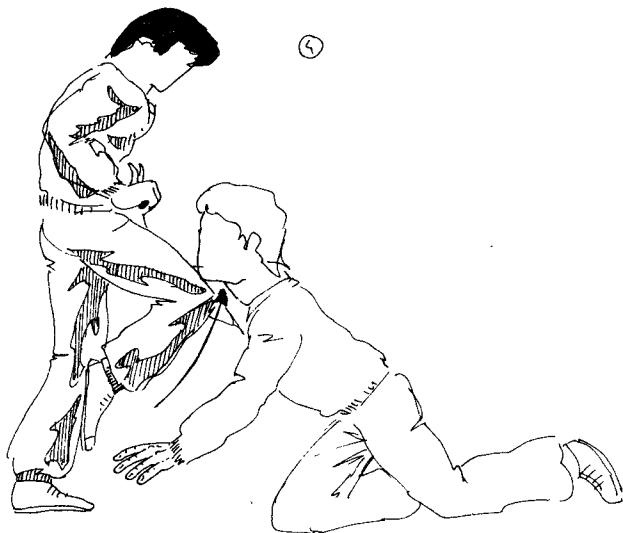


Soupeř vás chytil za klopy. Levačkou přidržíte jeho ruku a pravačkou s Tessenem bodnete pod spodní čelist soupeře (1). Tlakem svedete soupeře obloukem k zemi (2).

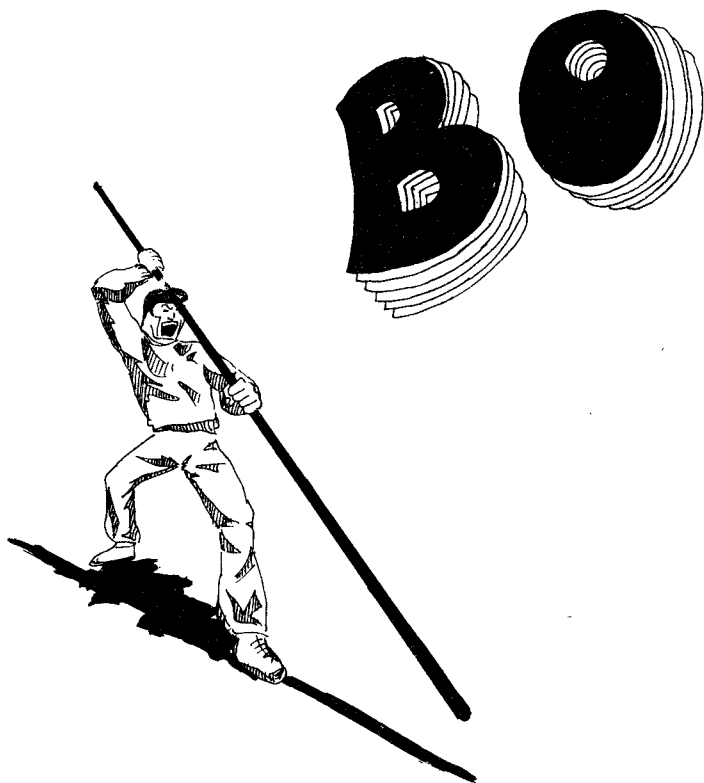


Soupeř je sražen k zemi. Blokovaná ruka je ochromena úderem mezi svaly (3).





Protivník nás uchopil zepředu za oblek (1). Přiložíte Tessen shora přes zápěstní kůstky a uchopíte druhou ruku tak, aby palce byly vespod pod rukou (2). Přes Tessen vyvinete páku na zápěstí a ukročíte levou nohou dozadu a zapáčením stáhnete soupeře k zemi (3). Pravým kolenem vykopnete proti obličejí soupeře (4).



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.

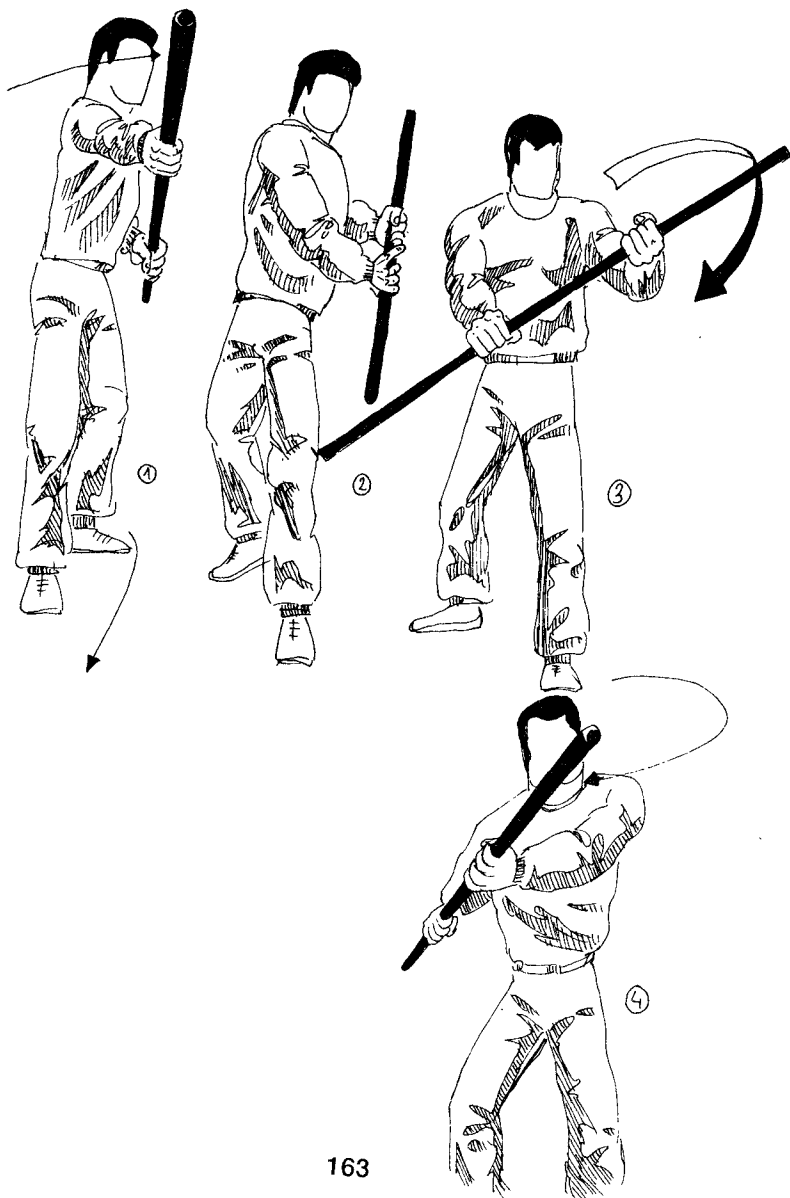
Význam boje s Bo spočívá v tom, že kladete zvláštní důraz na ovládání těla a tyče při tréninku, což je podmíněno délkou Bo.

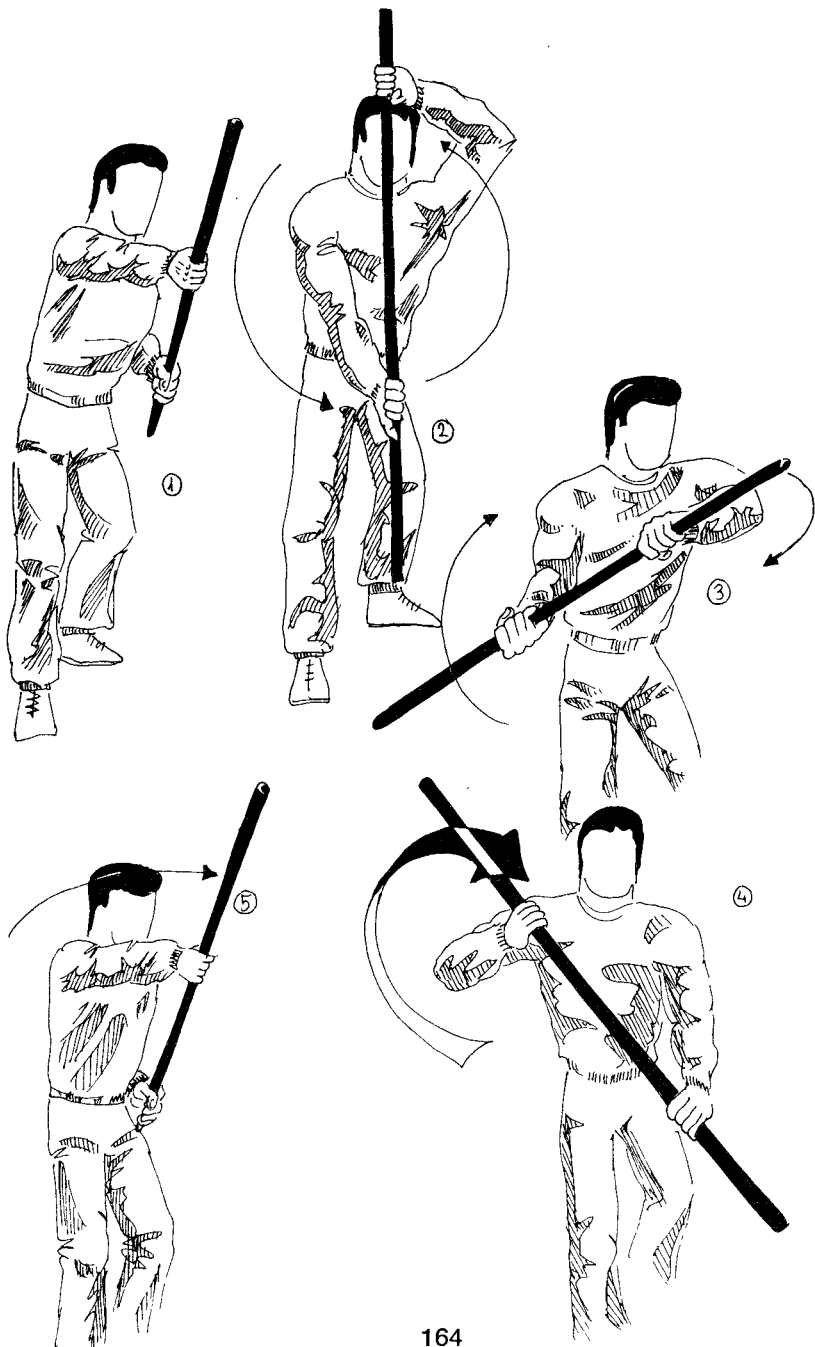
Vtažení Bo do pohybu těla a využití fyzikální síly při jeho točení, přizpůsobení těla k hmotnosti a rozměru této zbraně při zacházení s ní, vše vykonávané s jistotou a plynulostí tak, aby techniky měly patřičný důraz, to vše vyžaduje plné nasazení při výcviku.

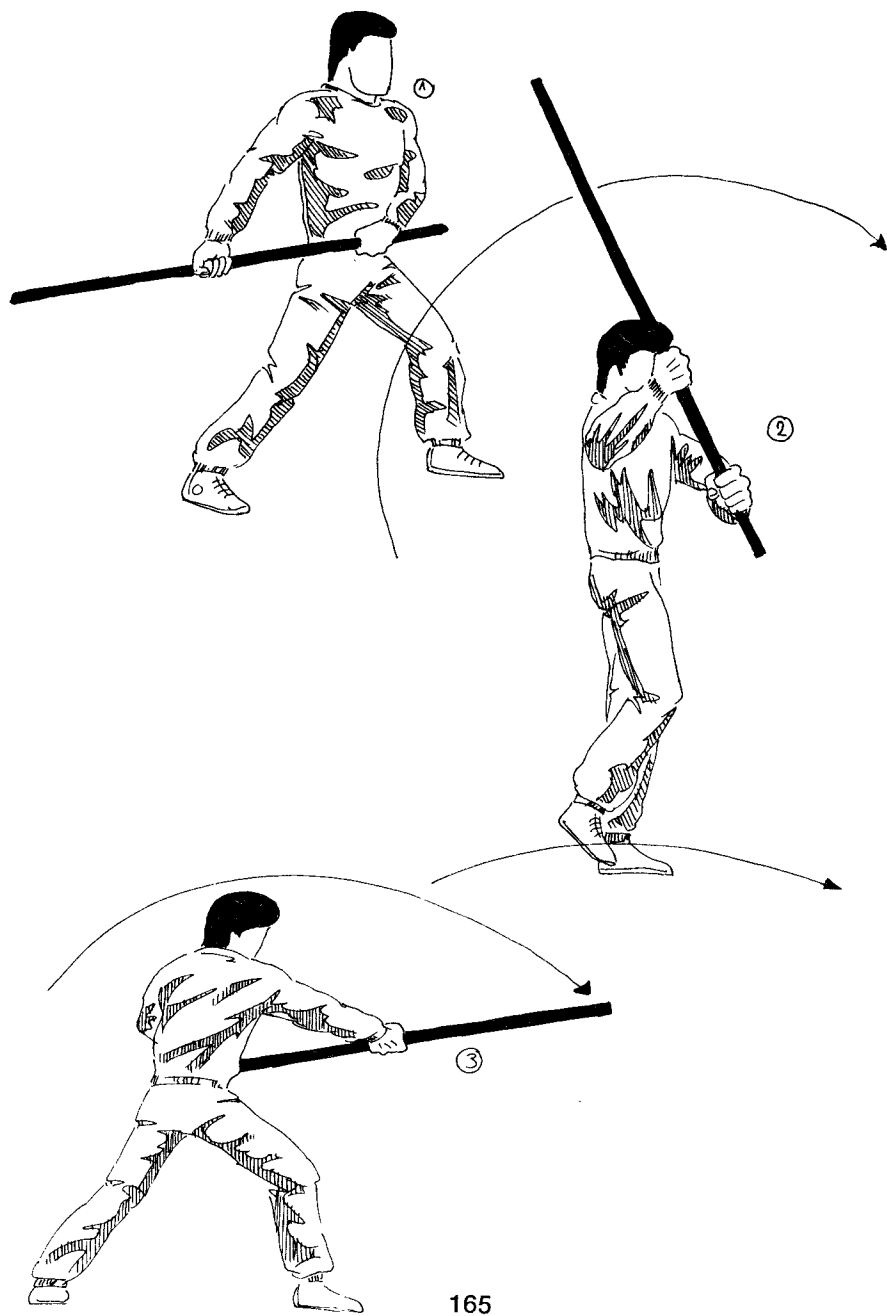
Samotný boj s Bo je velice odlišný od zápasu s Hanbo. Díky svým rozměrům je Bo hlavně údernou zbraní, sotva komu se ale podaří zastavit Bo těsně před tělem partnera.

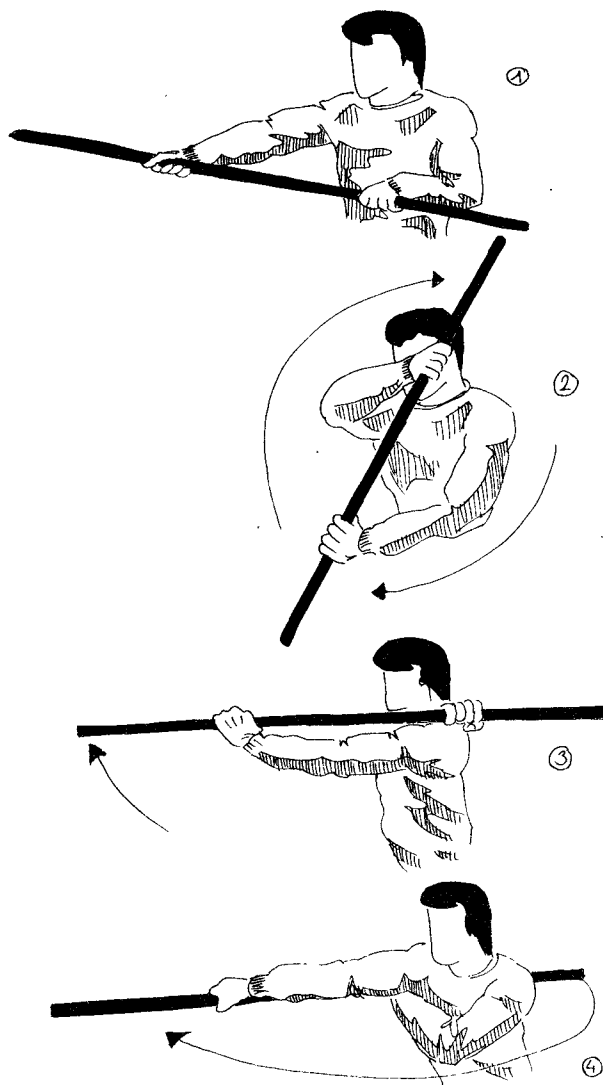
Neexistuje proto úder pěstí či držení soupeře, s nimiž by techniky s Bo byly kombinovány. Zápas (obrana) je vždy veden jen s Bo.

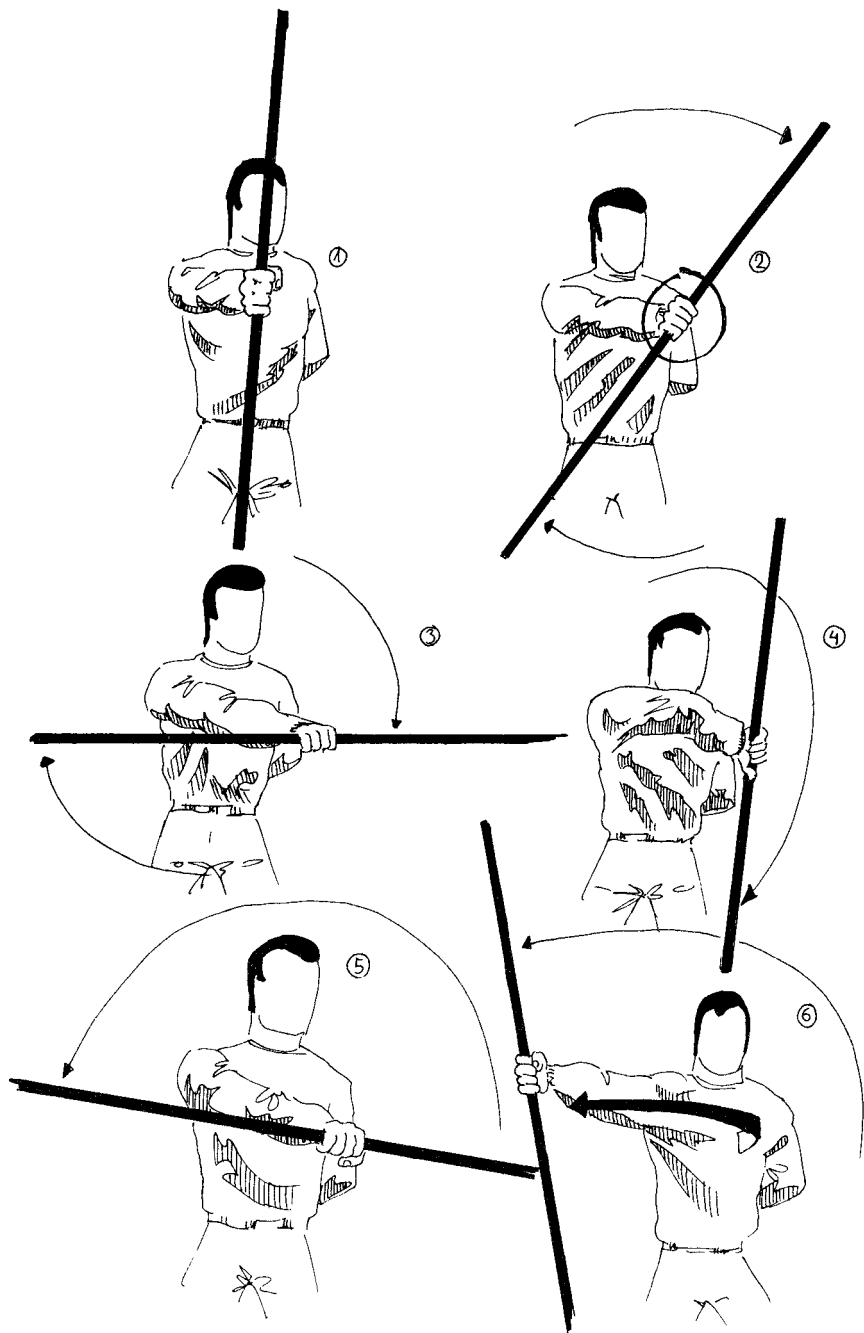
Bránit se rukama nebo nohama je příliš velké riziko zranění.

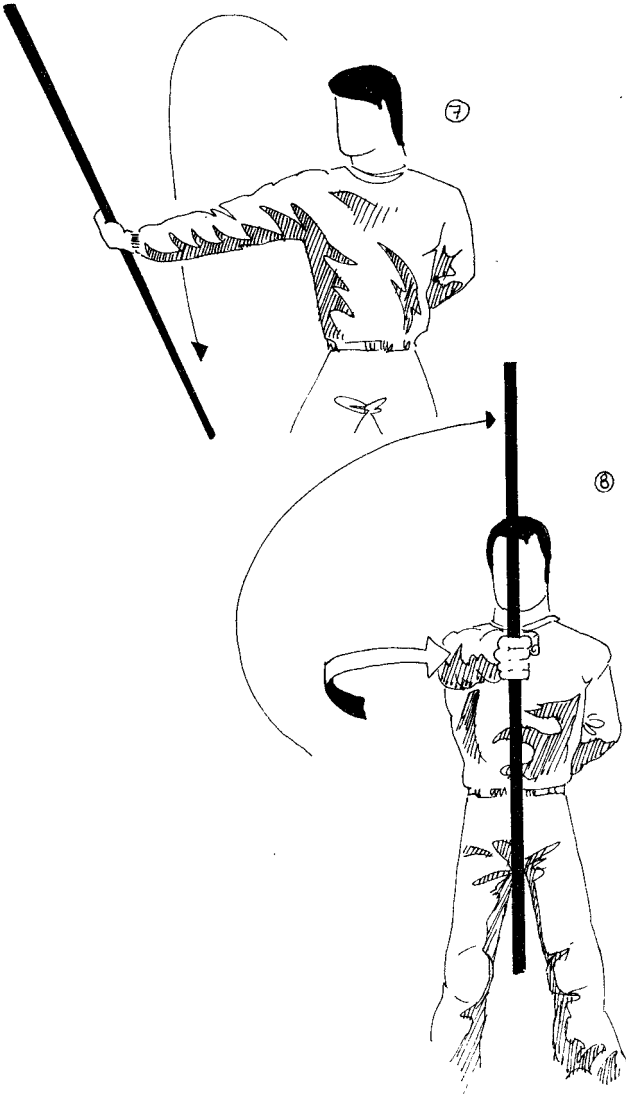


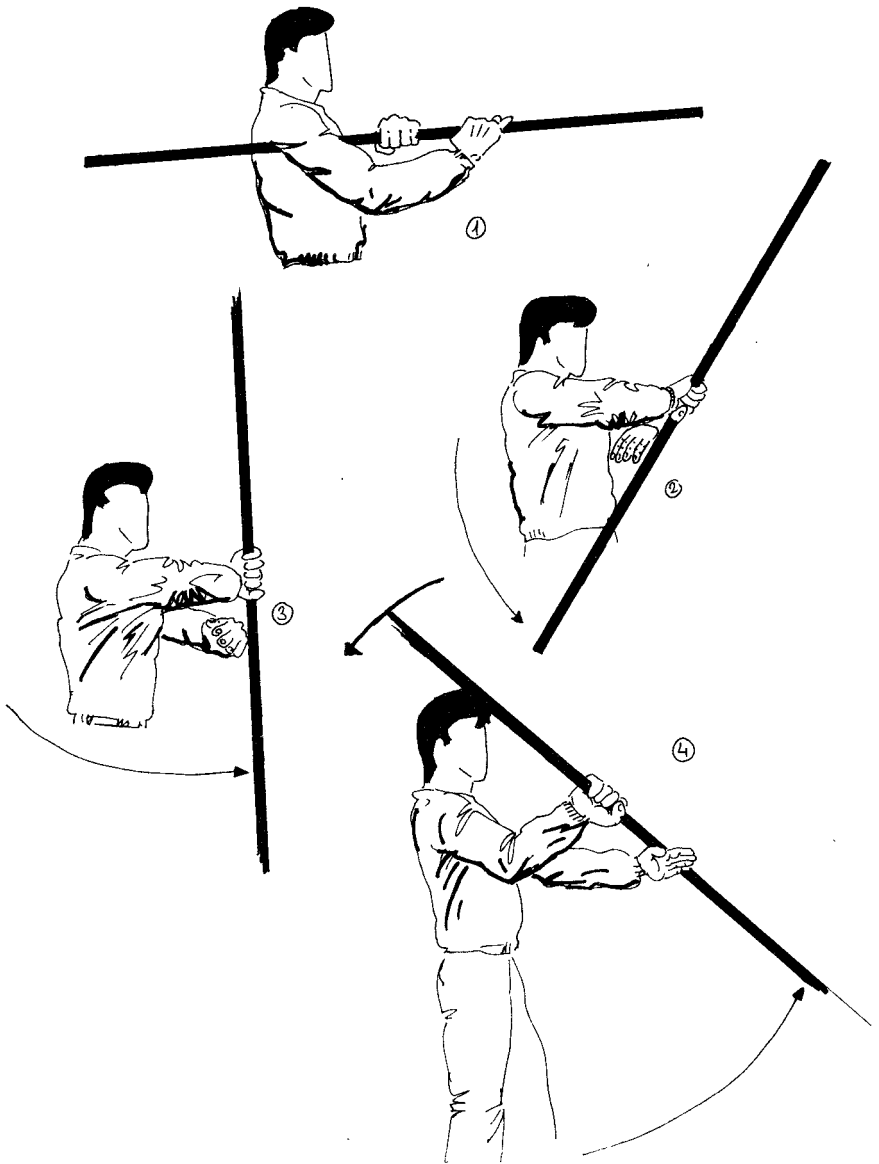


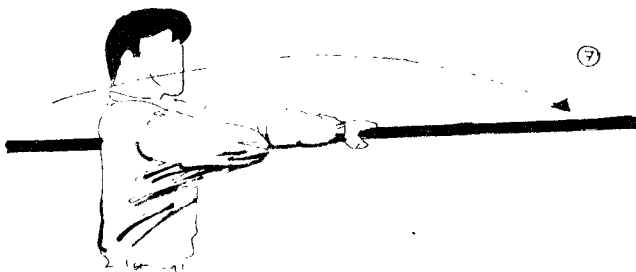
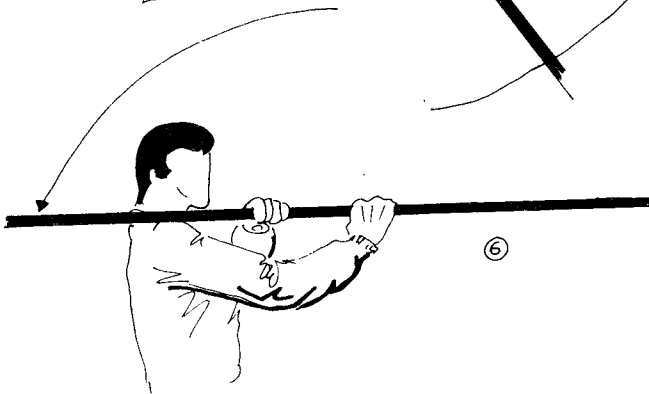
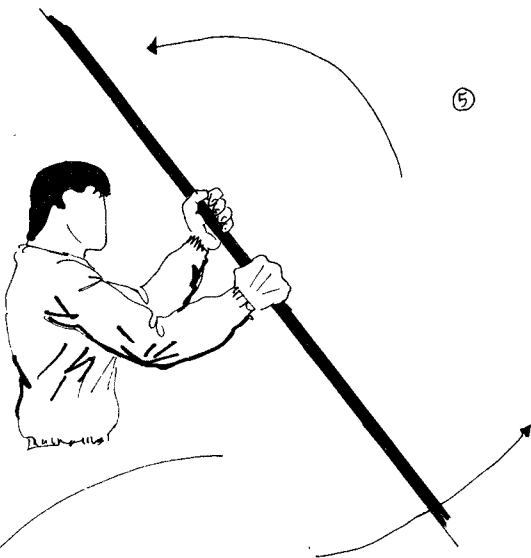


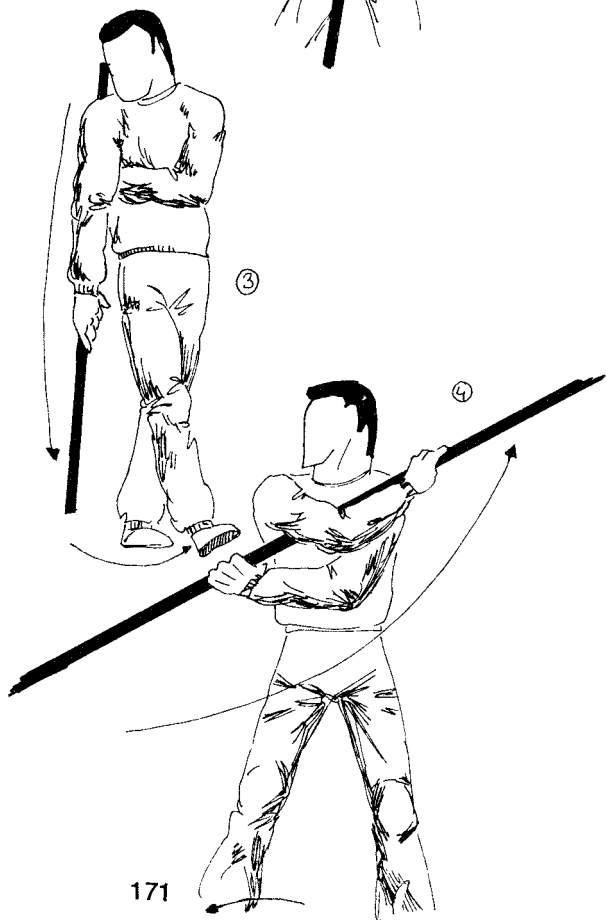
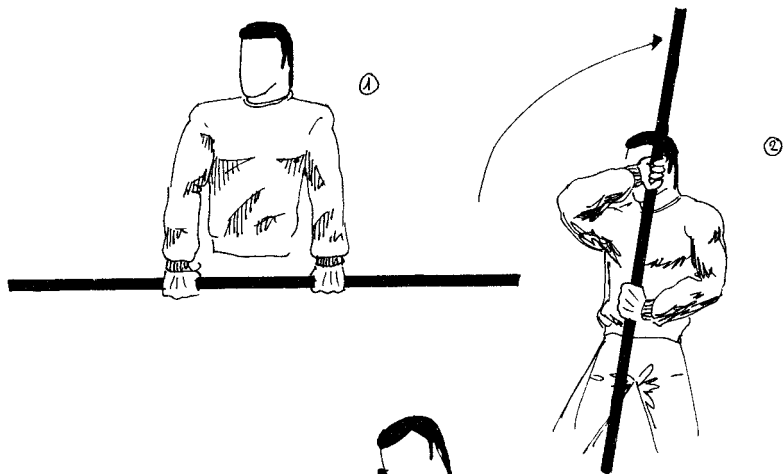


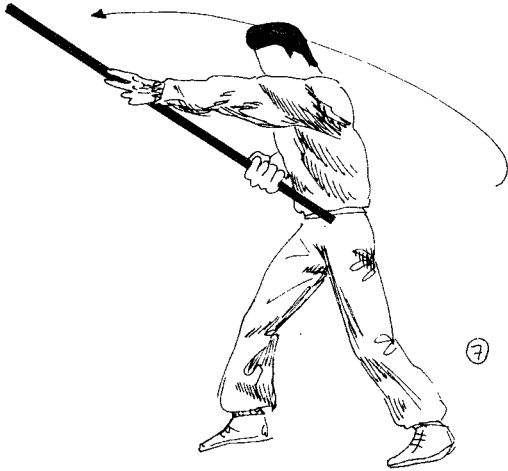
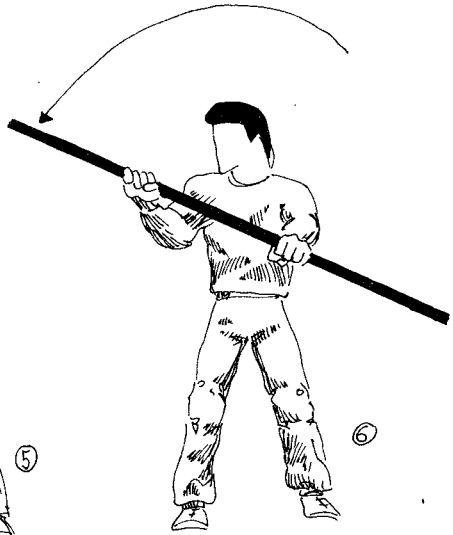
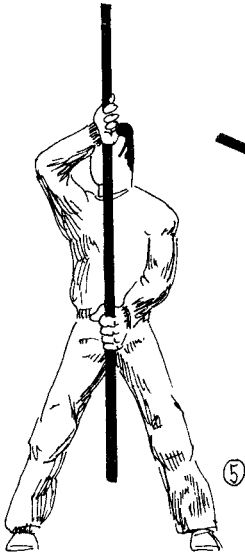


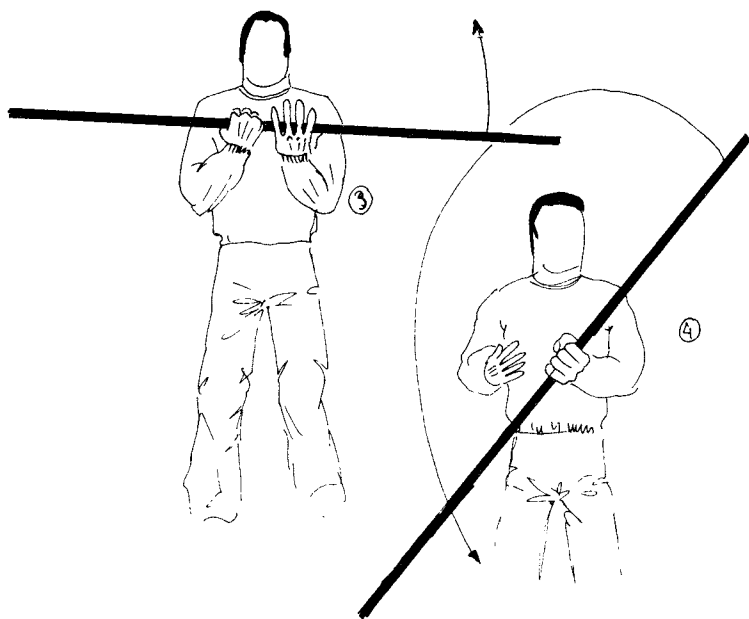
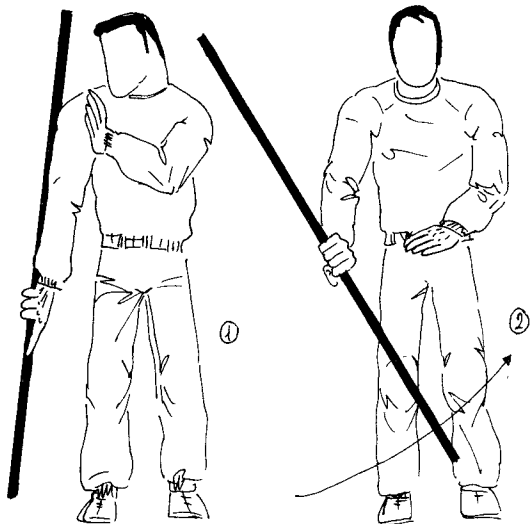


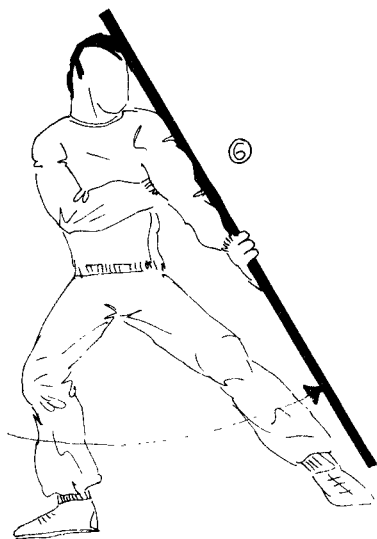
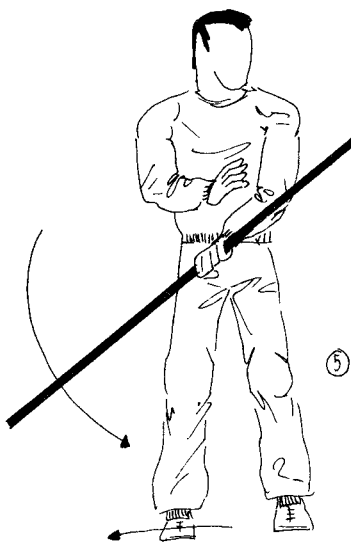


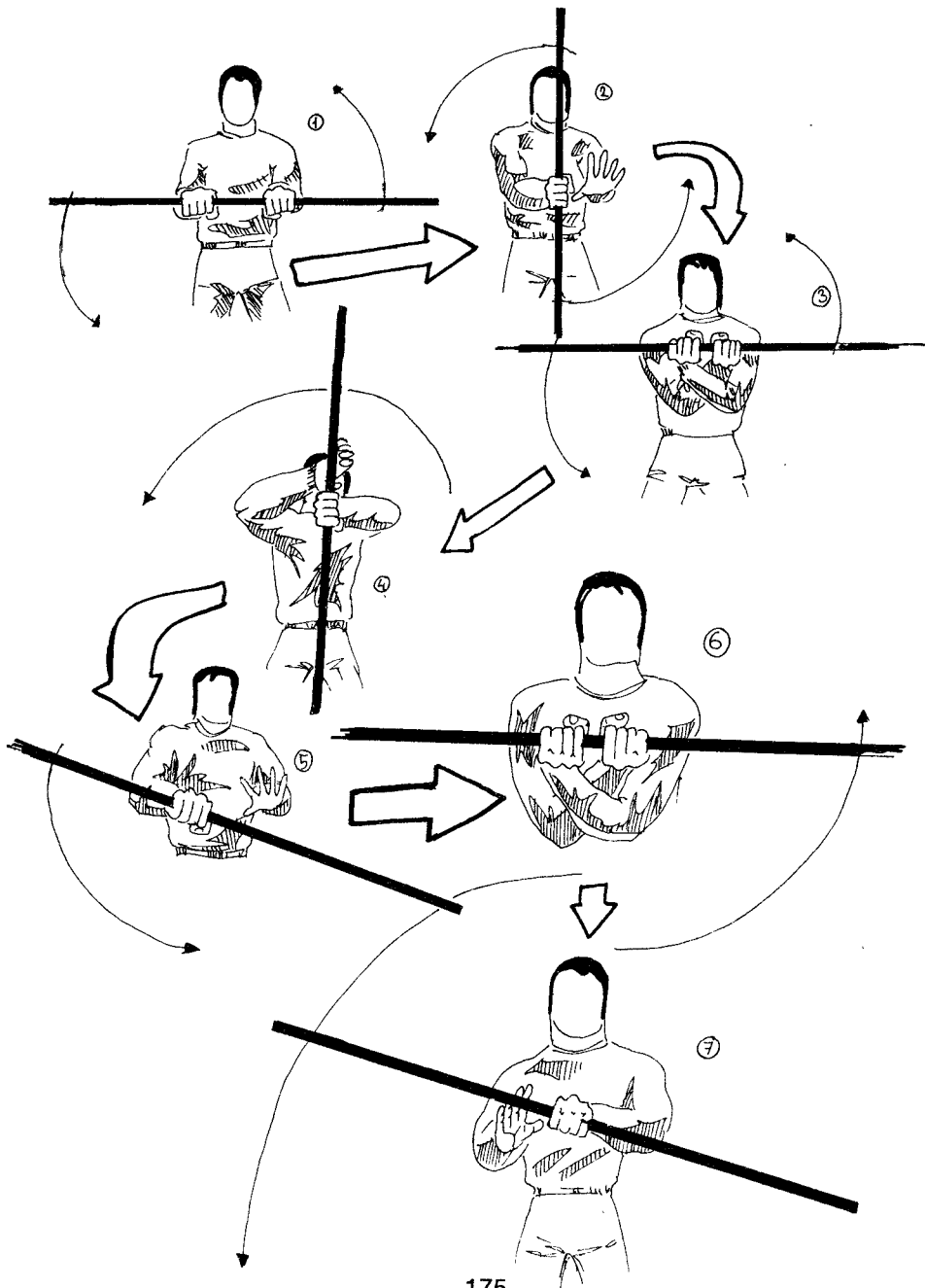








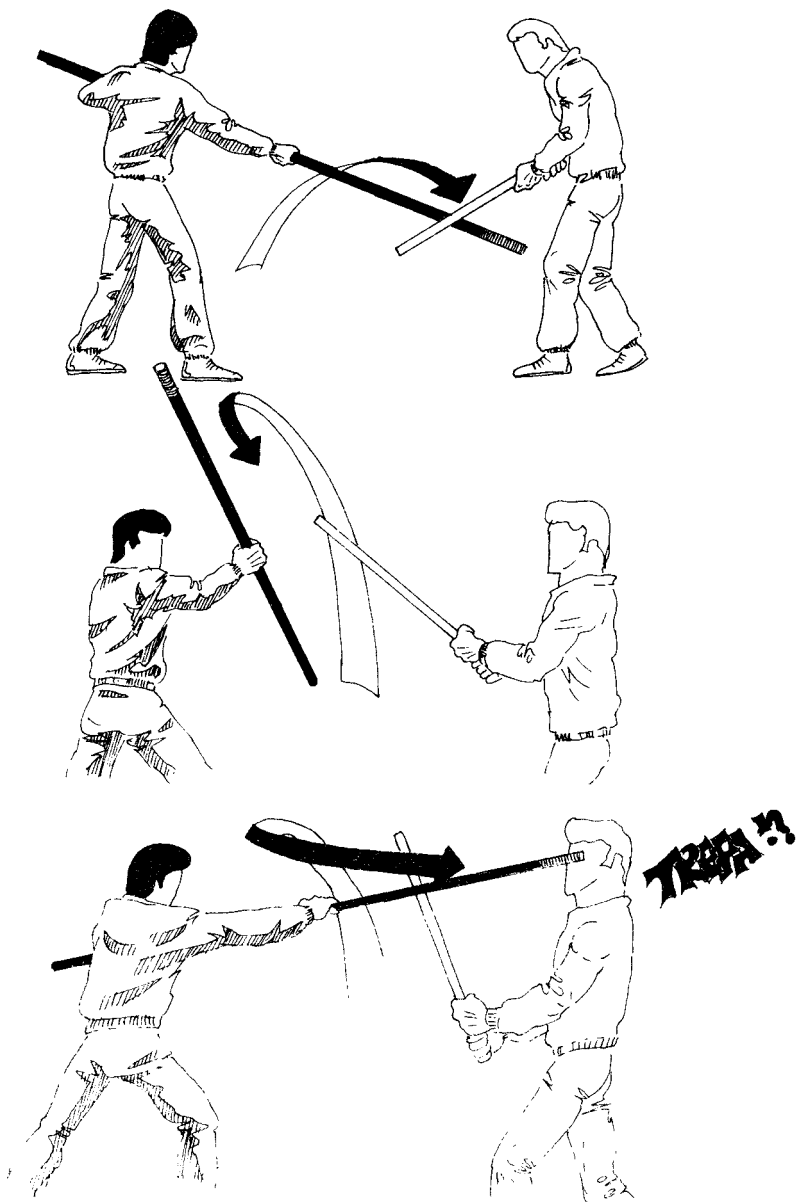


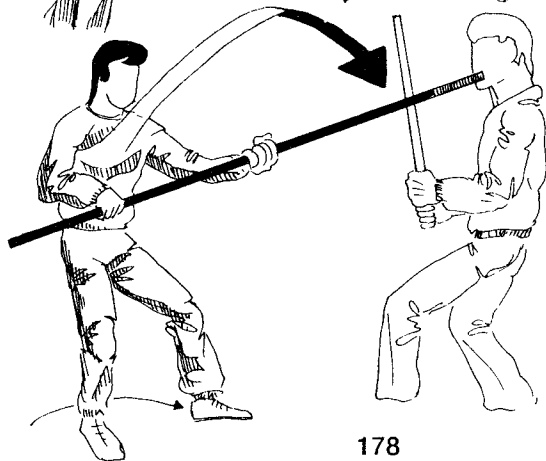
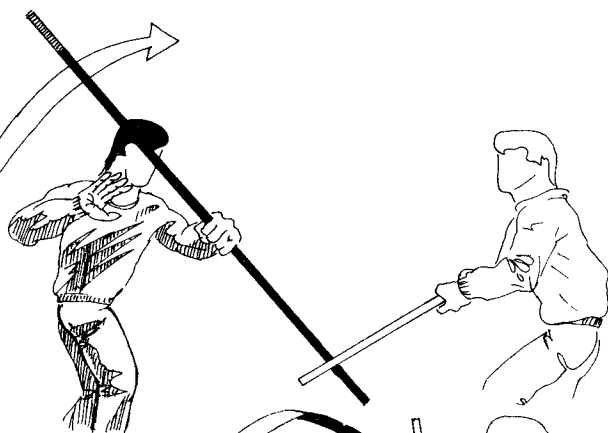
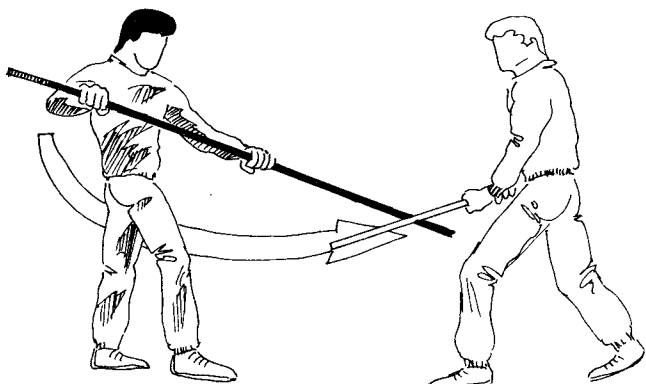


- Při cvičení dbejte na držení rukou a postavení nohou obránce.
- Při nácviku veďte Hanbo plynule a beze změn směru.
- Zpočátku provádějte techniky pomaleji a s větším odstupem, postupně zkracujte vzdálenost a zrychlujte údery až se dostanete k tempu skutečného boje.

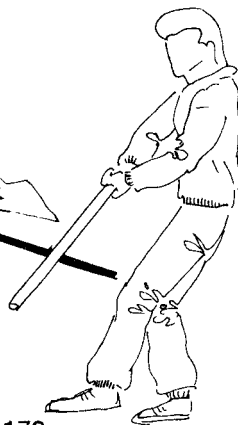
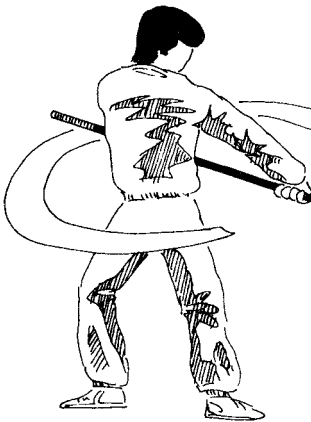
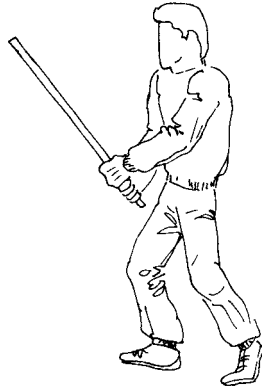
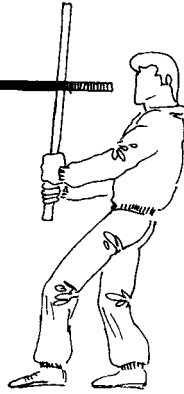
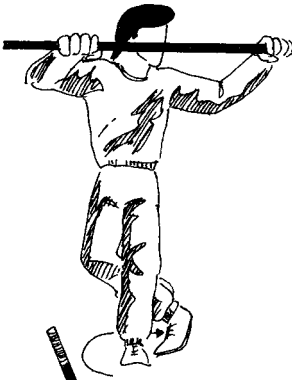
Na následujících stránkách je upuštěno od slovního doprovodu.

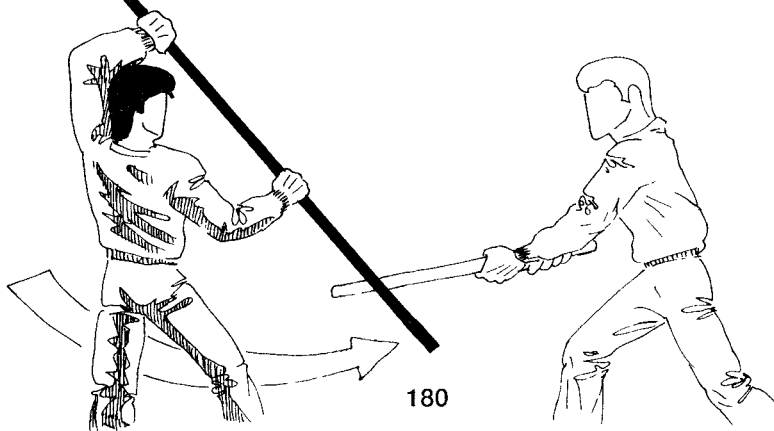
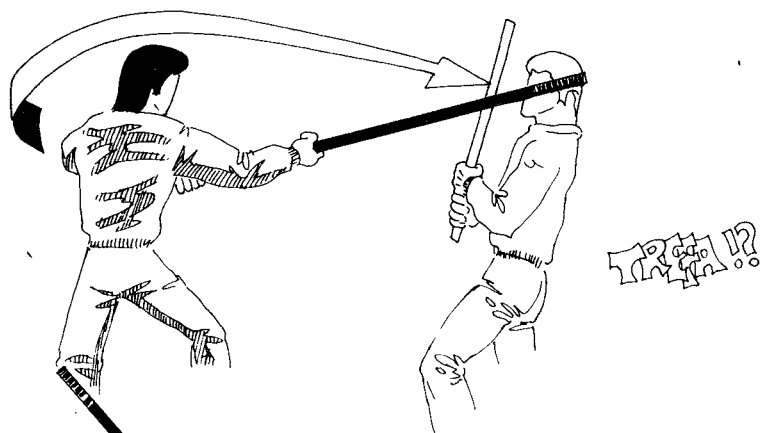
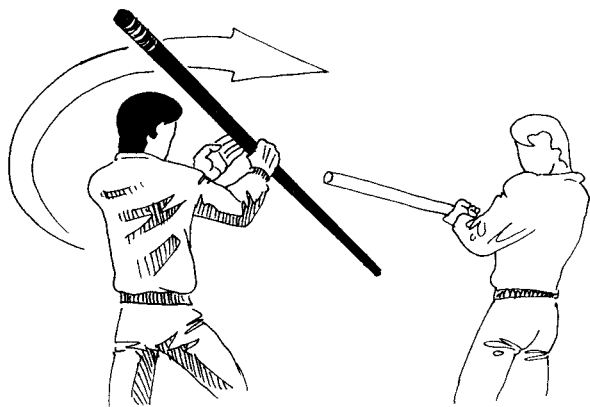


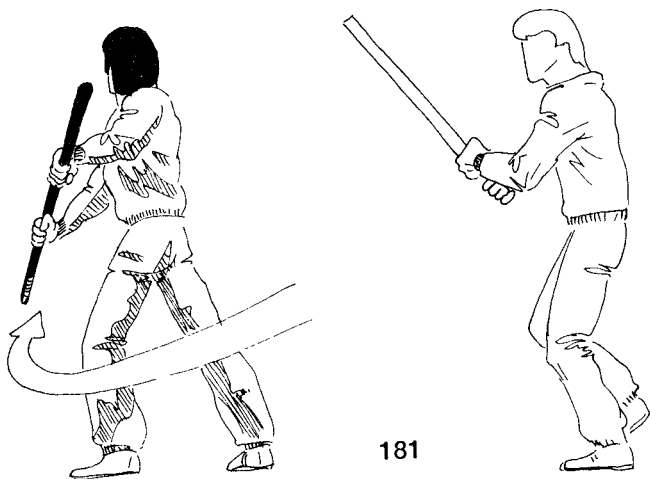
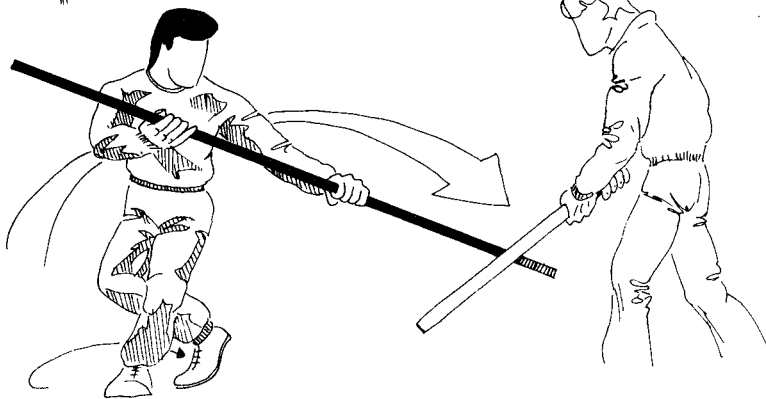
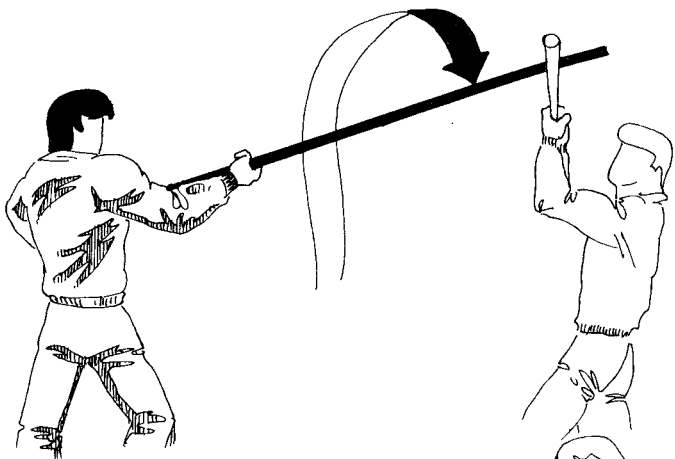


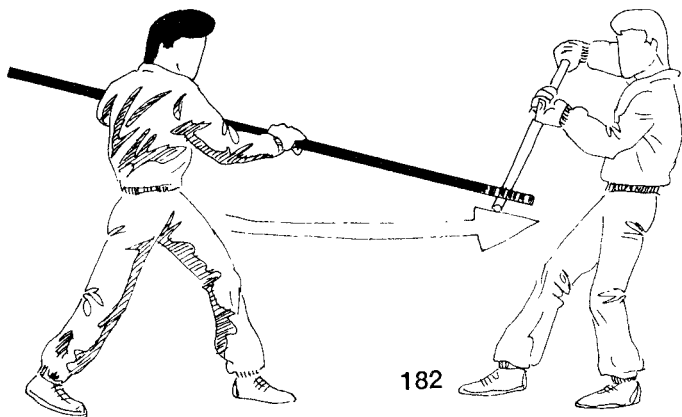
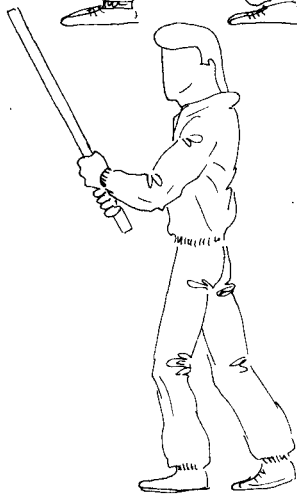
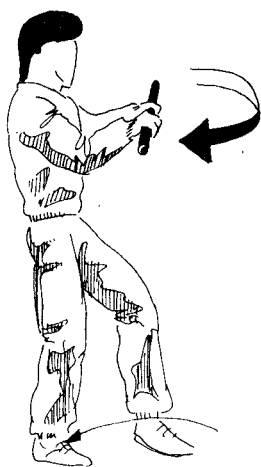
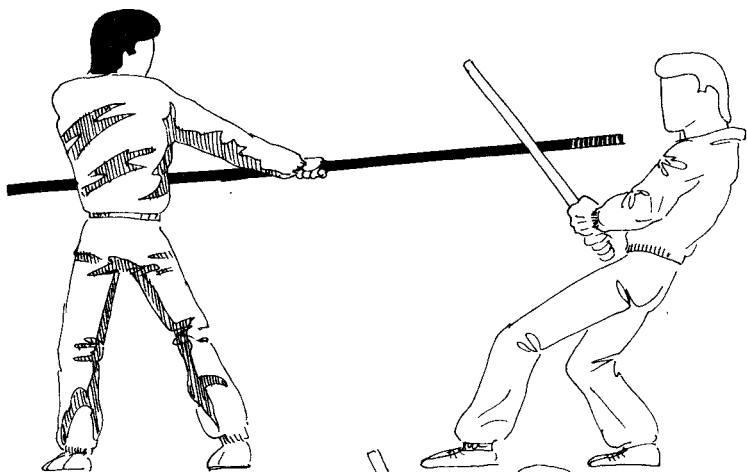


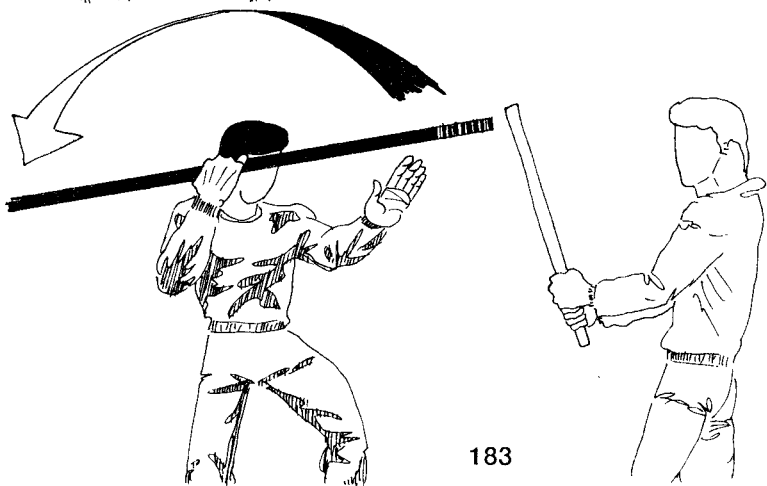
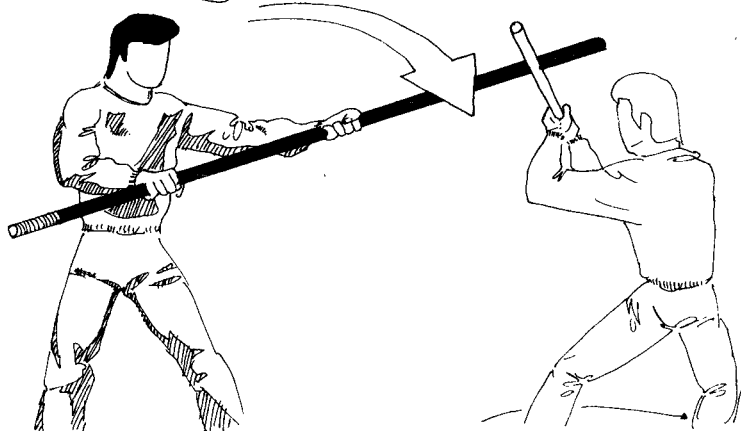
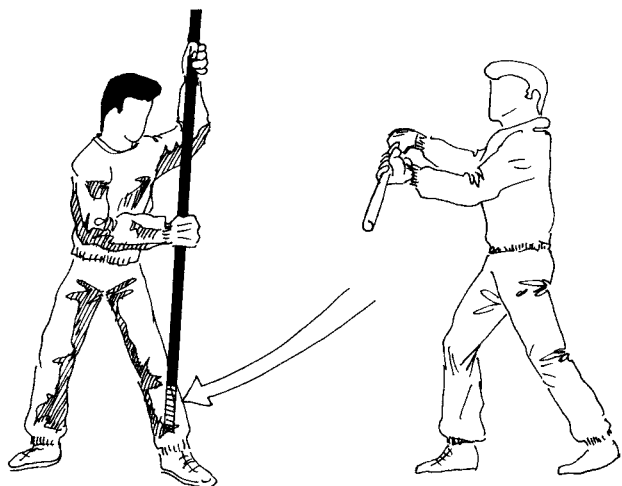
**TRAA!?**

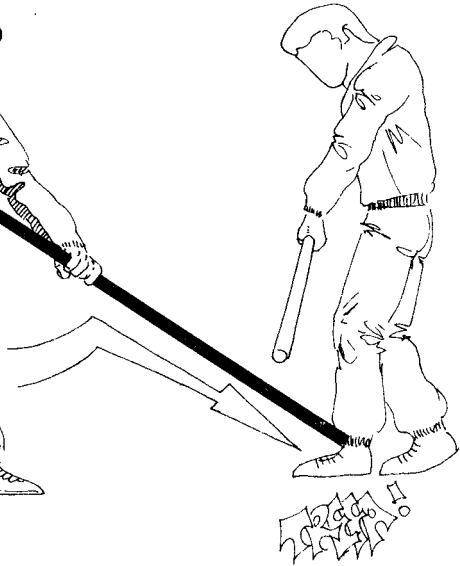
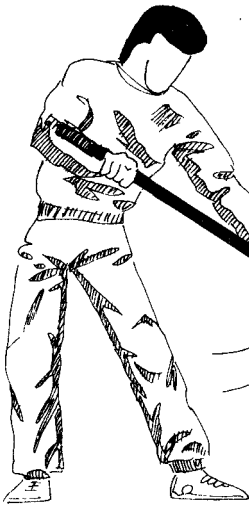
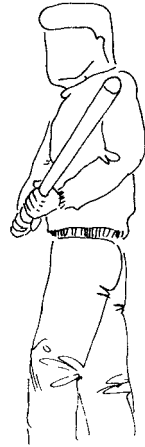


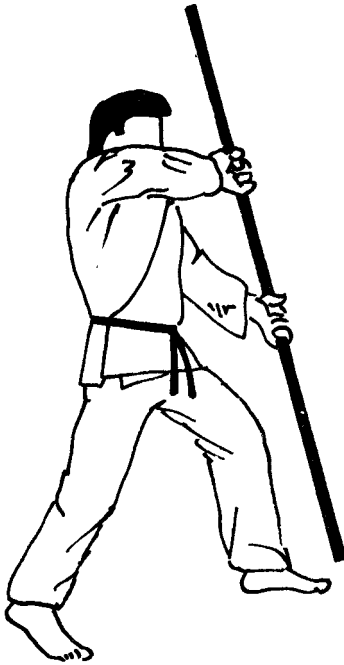
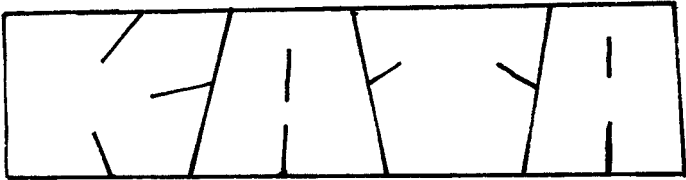
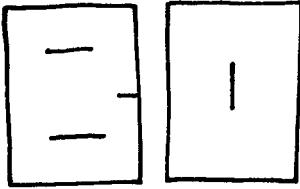


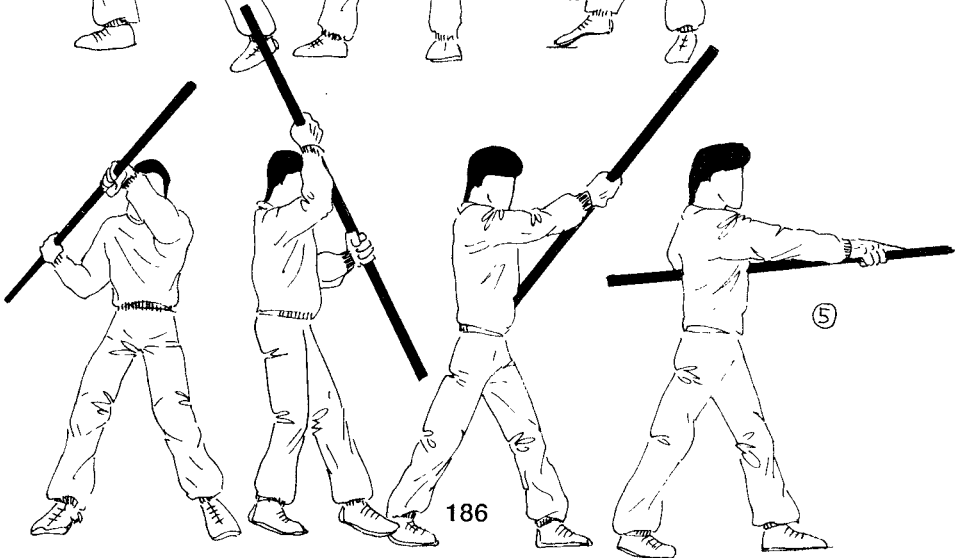
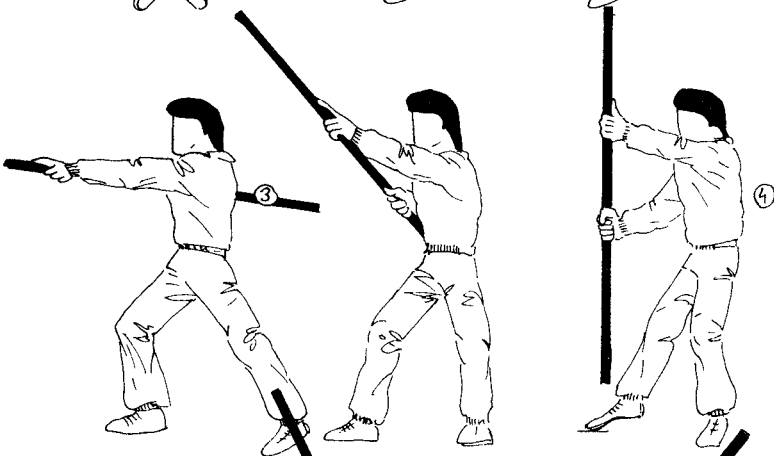
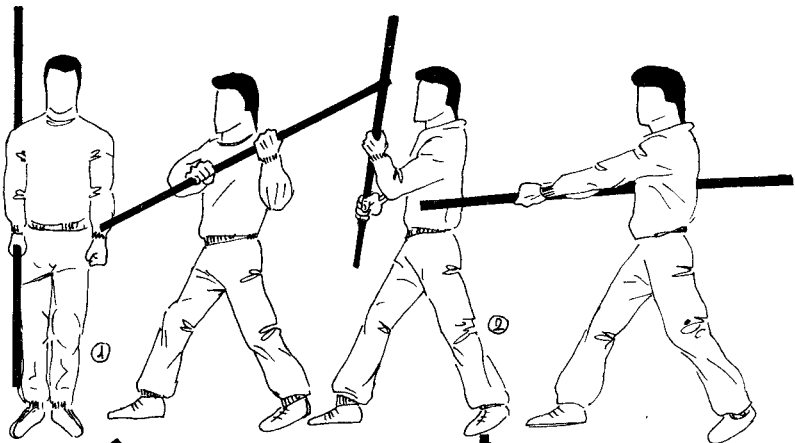


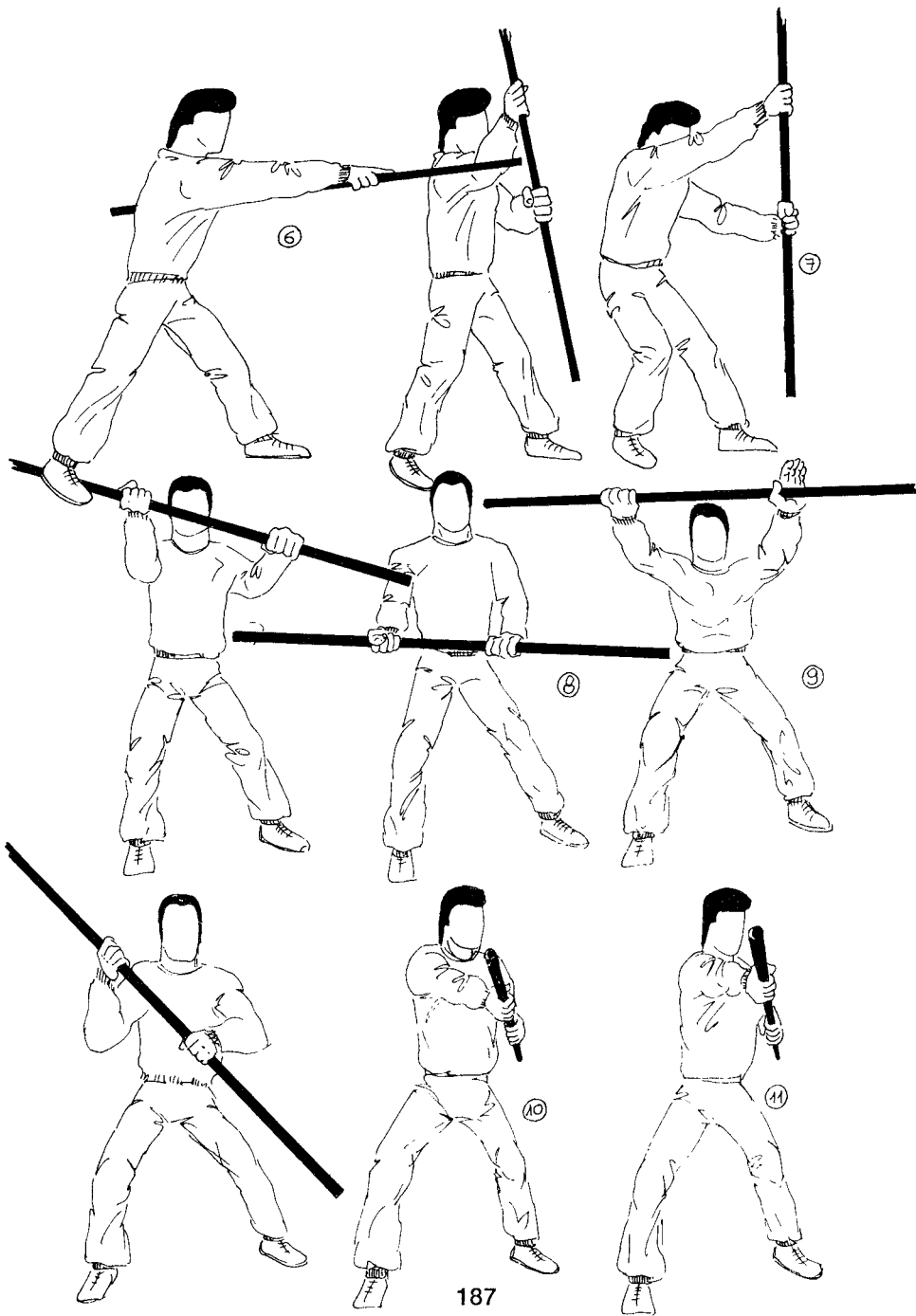


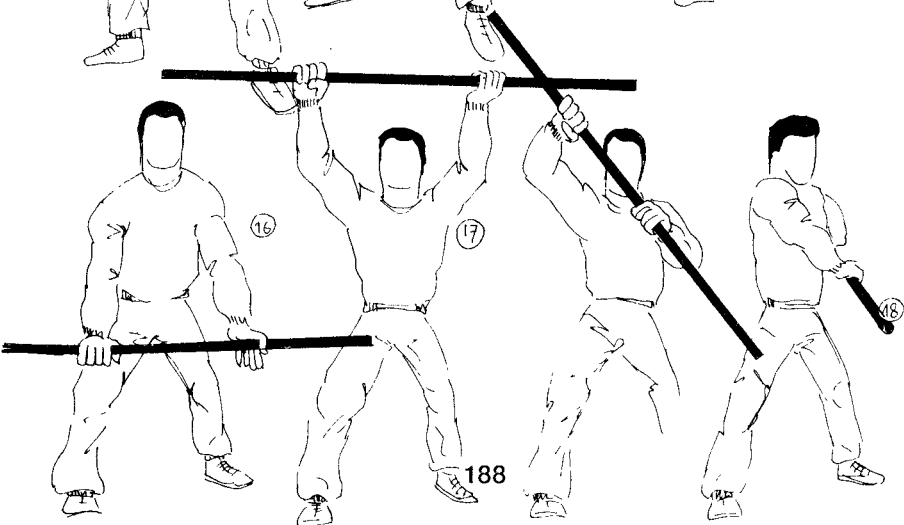
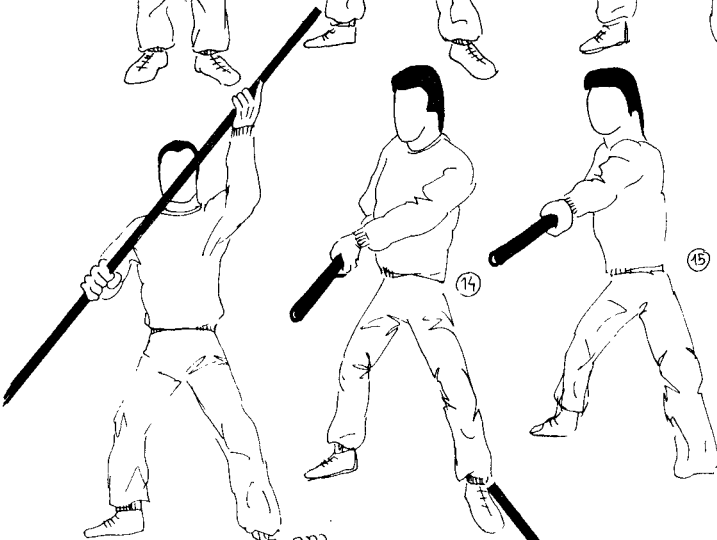
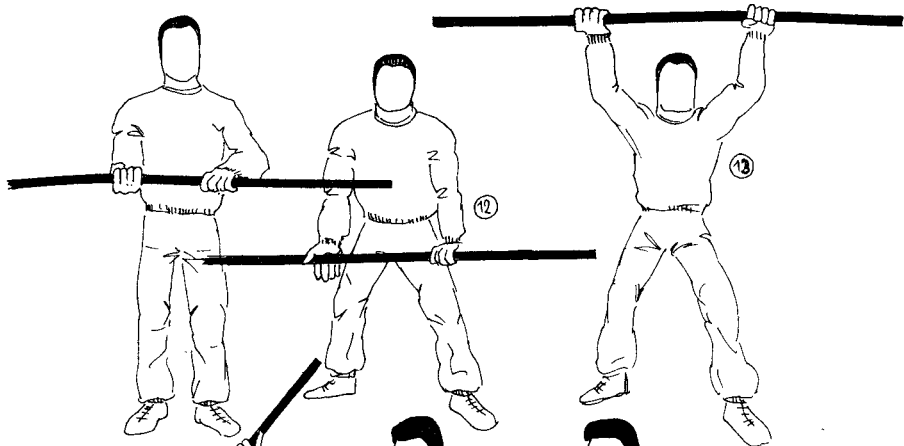


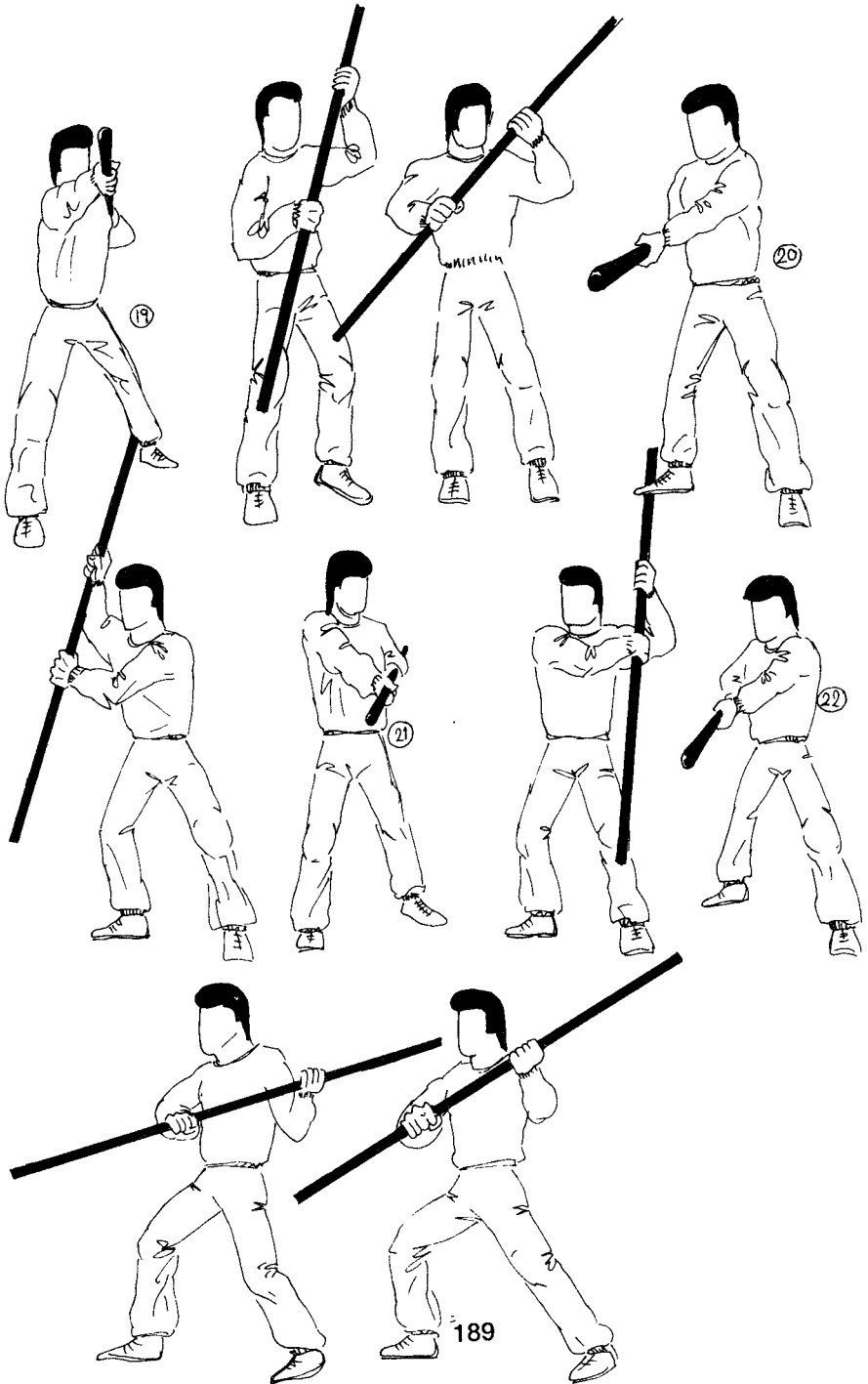


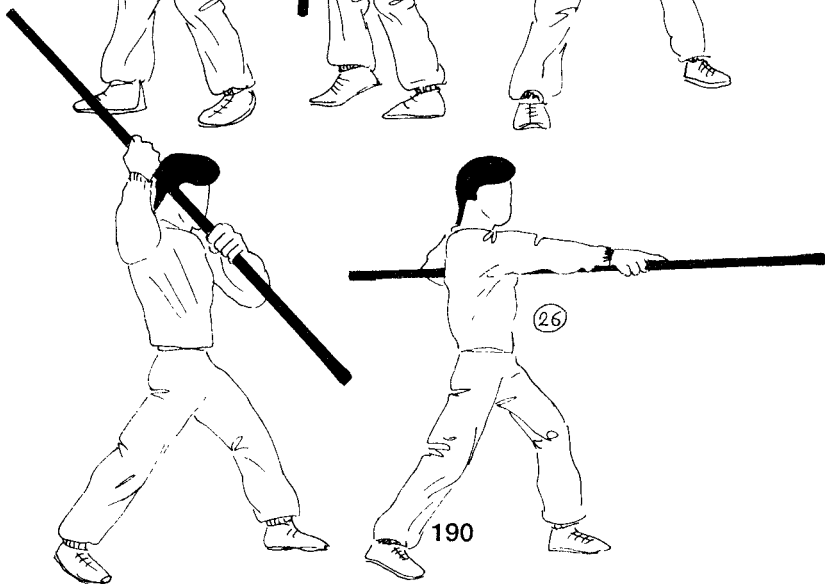
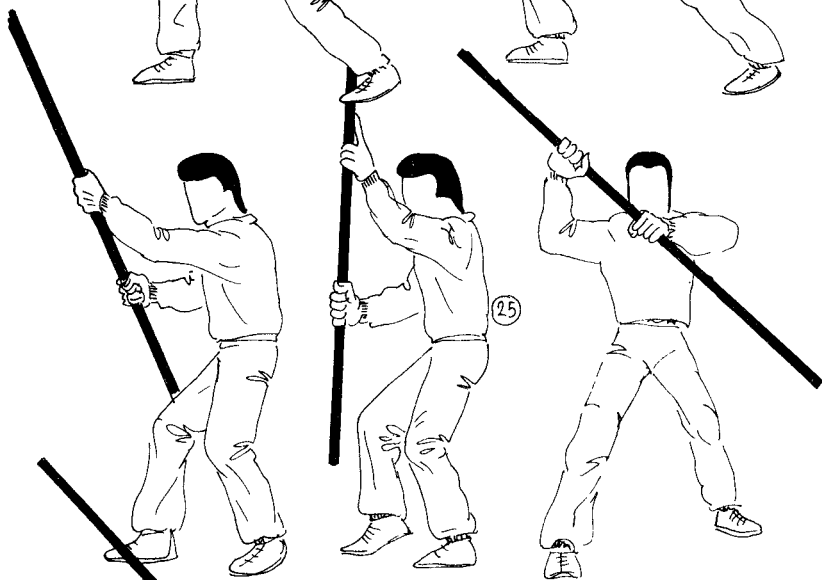
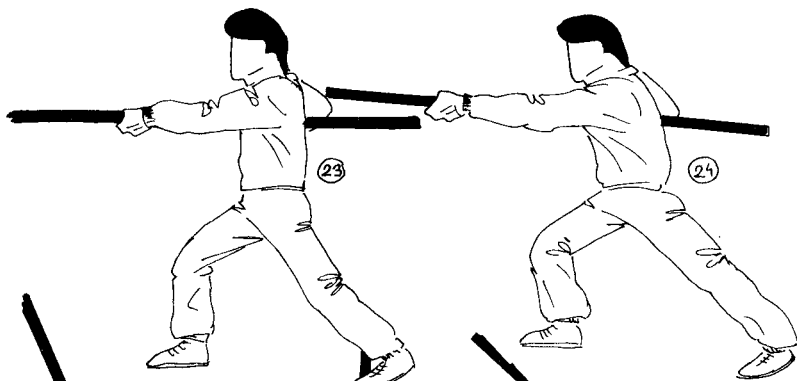


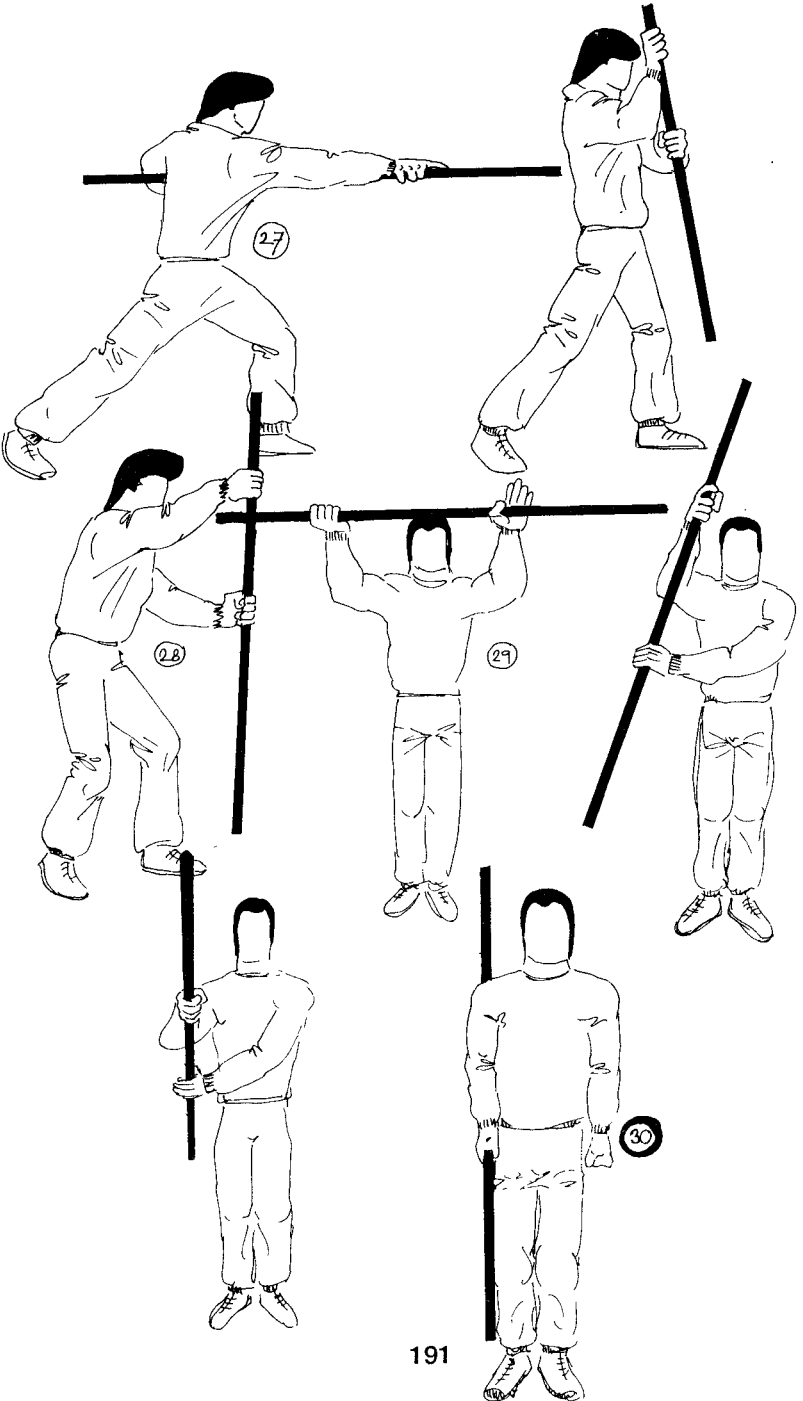












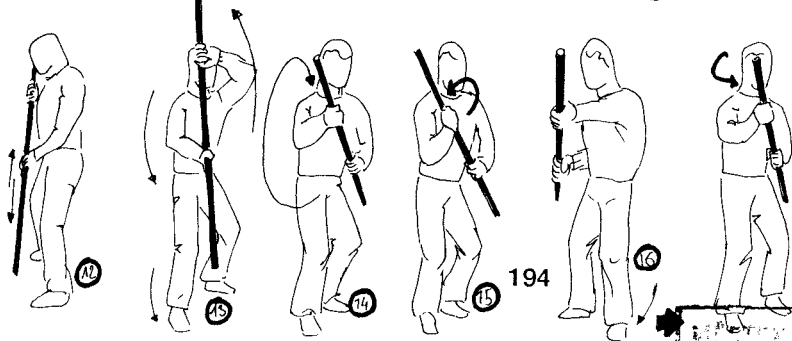
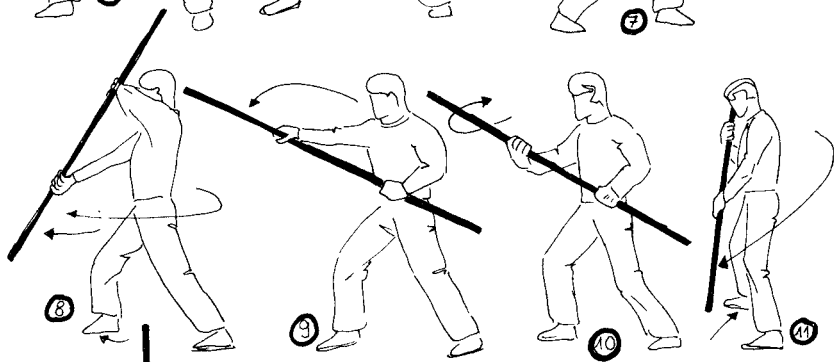
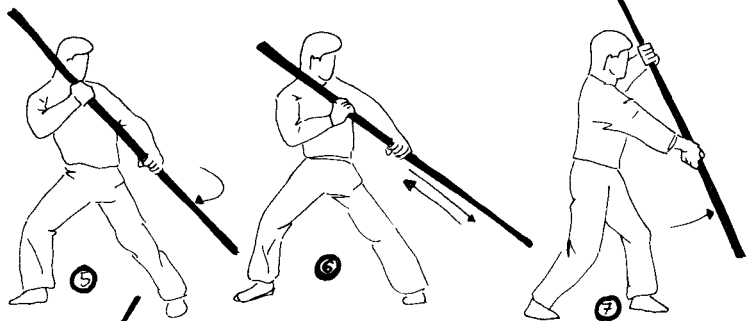
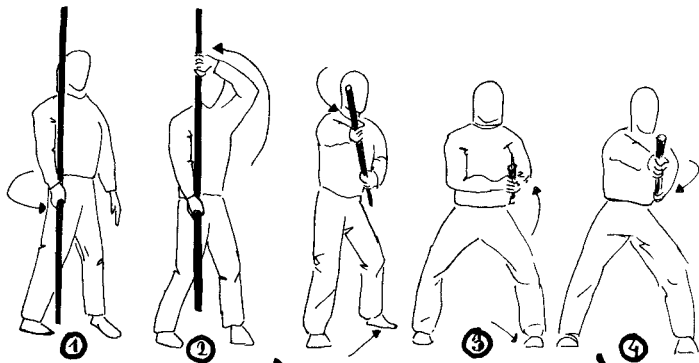
# TECHNIKA BOJE S TYČÍ

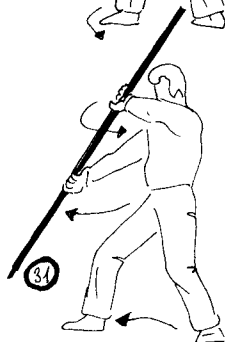
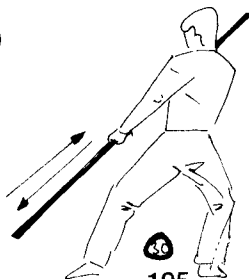
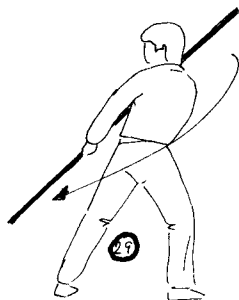
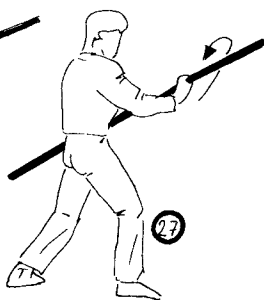
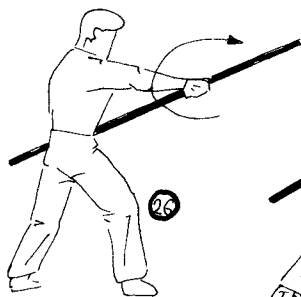
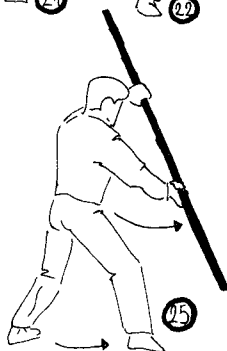
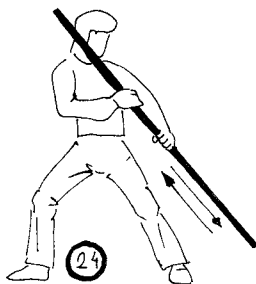
Shrnujím ty nejdůležitější základy techniky boje s tyčí, protože mé zkušenosti mě přesvědčily, že tato technika vede ke zlepšení celkové fyzické kondice.

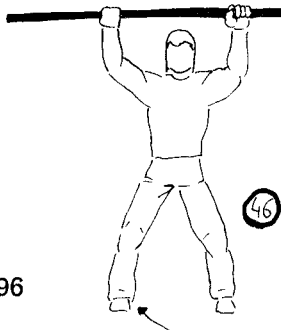
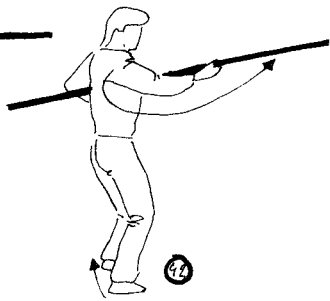
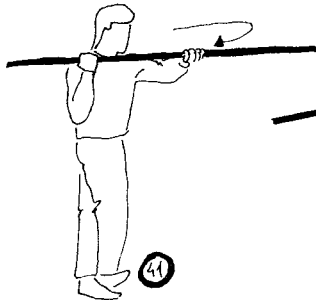
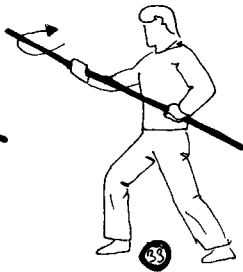
Tím posledním krokem, po opakování těchto formálních cvičení se šesti stopou tyčí je, aby se stala prodlouženou součástí vašeho těla.

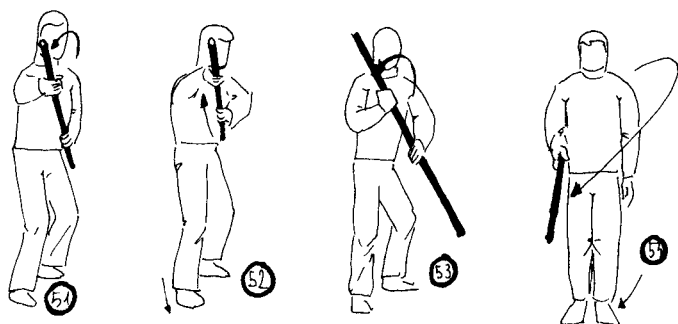
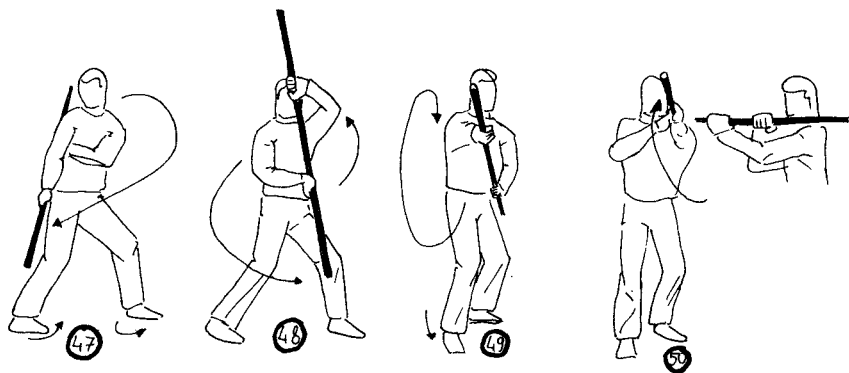
1. Začíná se v postoji se špičkami nohou od sebe, tyč držte volně v pravé ruce při pravém boku.
2. Vykročte pravou nohou vpravo, otočte celé tělo doprava a zaujměte kupředu směřující nachýlený postoj (střeh). Udeřte holí směrem zleva shora, dolů doprava.
3. Pak bodněte tyčí.
4. Zakročením pravé nohy 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  $90^\circ$  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  $180^\circ$  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  $90^\circ$  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 stojí 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)