

FORMAS DE ASIR EL PALO DE BO

La forma mas frecuente de asir el palo de Bo es cerrando ambas manos sobre el, en sentido contrario una de la otra, a una distancia algo mayor que la anchura de los hombros (figura 1). La otra es similar pero dirigiendo ambas manos en el mismo sentido.



figura 1

Posiciones básicas de Guardia

Con independencia de las posiciones instintivas que cada persona puede adoptar en función de las circunstancias en las que se desarrolla la acción, son cinco las guardias tradicionales en la práctica del Bo.

En la primera de las guardias la posición de base es el saltamontes (mantis religiosa) con una imperceptible flexión de la rodilla trasera (figura 1).

En la segunda de las guardias se acentúa dicha flexión y se dirige hacia el exterior la mano que soporta la parte inferior del Bo. La otra mano está abierta a la manera que coge el taco un jugador de billar.



Figura 1. Posición de guardia nº 1



Figura 2. Posición de guardia nº 2

En las tres restantes, la posición de los pies y la distribución del peso del cuerpo se asemeja mas a la del sapo.



Figura 3. Posición de guardia n° 3



Figura 4. Posición de guardia n° 4



Figura 5. Posición de guardia n° 5

TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUE

Son muchas las posibilidades de golpear con un palo de Bo. Las circunstancias externas, el estado de ánimo, la dificultad de movimiento por una lesión o impedimento físico, pueden determinar como recurso mas instintivo para la utilización del arma un movimiento que no sea precisamente ortodoxo pero si eficaz en ese momento. Por esta razón, nos limitaremos a recoger algunos de los mas fundamentales, conscientes de que, su práctica continuada, nos proporcionará un dominio suficiente de la técnica para resolver cualquier hipotética situación de alarma en la que podamos encontrarnos: bien con las técnicas aprendidas, bien con las respuestas instintivas que el dominio de la técnica catalizará en nosotros y de las que no seremos conscientes hasta el momento después de haberlas utilizado sin saber como ni por que. Esa es la reserva potencial creativa no-lógica de cada cual, dependiente en gran medida de su personalidad de base, de sus miedos y pánicos, de su instinto de supervivencia y sus reservas de agresividad y violencia.

Ataques con la punta del palo de Bo

Los ataques se realizan justo con la punta anterior o posterior del Bo, lugar en el que el practicante debe focalizar su energía psicofísica, su Ki.
Traseros.



Ataque Trasero bajo

Ataque trasero medio

Delanteros.

Como es lógico, los golpes, tanto hacia atrás como hacia delante, pueden dirigirse a diferentes alturas y partes del cuerpo del oponente.



Ataque delantero medio normal

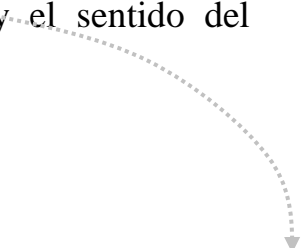
ayudado



Ataque delantero medio

Ataques con las paredes laterales de los extremos del Bo

Los ataques se efectúan con alguno de los laterales de la parte superior e inferior del Bo. Algunos de estos ataques se utilizan también como defensas a gresiones concretas del oponente. En la imagen se señala la sección del palo que golpearía al contrario y el sentido del movimiento del impacto.





Golpe de abajo hacia arriba



Golpe de arriba hacia abajo



Golpe lateral de fuera hacia dentro



Golpe lateral de dentro hacia fuera

SECUENCIAS ELEMENTALES

Estas secuencias, de reducido número de movimientos, tienen como finalidad ir desarrollando la coordinación, la ubicación espacio-temporal y la adaptación de la musculatura del practicante a las técnicas básicas del Bo.

De entre la gran cantidad de combinaciones posibles de movimientos, la experiencia a lo largo de los años me ha reafirmado en la utilidad de practicar las que a continuación se describen:

Cruce de brazos

Es un trabajo de coordinación y técnica de base. El golpe final se efectúa con la punta del palo.







golpe con la punta del Bo

Ataque de palo y pierna

En este tipo de secuencias es muy importante aprender a aplicar, a las técnicas de pierna que se utilicen, los movimientos de reacción (ikite) del palo de Bo. Las reacciones sirven para equilibrar el cuerpo y para imprimir una mayor potencia a las técnicas.

Como es obvio, es requisito previo a la práctica de este tipo de secuencias un mínimo de conocimiento de los cinco golpes de pierna

básicos de las Artes Marciales de cuerpo libre: frontal, circular, lateral, de arriba hacia abajo y trasero.



ataque con la pared lateral del extremo inferior del palo



patada circular con las almohadillas de los dedos del pie derecho



ataque con la punta del palo en posición del flamenco



bloqueo alto, retroceso de la pierna derecha y golpe de arriba hacia abajo