

Hanbo

Der Bo oder (Rokushaku-)Bô, "Sechsfußbô", ein etwa 1,80m langer Stab, wohl eine uralte Waffe der Menschheit. Er wurde von buddhistischen Wandermönchen verwendet zur Verteidigung gegen Angreifer und wilde Tiere, ist aber auch sehr effektiv gegen ein Schwert, da beide Enden benutzt werden. Auf Okinawa heißt er Kon 'Ò (chin. Gun). Das Material kann Buche, rote oder weiße Eiche sein. Der Bô taucht häufig auch in alten chinesischen Militärhandbüchern auf, so etwa bei Mao Yuanyi oder Qi Jiguang. Der Bô wirkt vor allem durch seine Länge, womit er große Distanzen überwinden kann. Die Techniken sind Blocks, Schläge, Stöße, Ableitungen bzw. Schwungtechniken.

[>> zurück](#)

[Navigation überspringen](#)

- [KARATE](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Mitgliedsbeitrag](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Unser Angebot](#)
- [Unser Team](#)
- [News und Berichte](#)
- [Termine](#)
- [Geschichte & Hintergründe](#)
 - [Pioniere und Sensei](#)
- [Galerie](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)

-



Probetraining?

Schau doch einmal vorbei!

[weitere Infos](#)

Schnellkontakt